

dr. Hulda Reger Klark,
doktor medicinskih nauka, nutricionista

TERAPIJA ZA SVE BOLESTI

Elektricitet danas može da se upotrebi da uništi bakterije, viruse i parazite u roku od nekoliko minuta, a ne dana ili nedelja, kao što je slučaj sa antibioticima.

Ako patite od neke hronične infekcije ili imate rak, ili SIDU, naučite kako da napravite elektronsku spravu koja će ih smesta suzbiti. Ona je neškodljiva, bez sporednih efekata i ne utiče ni na jedan oblik lečenja ukoliko ste podvrgnuti nekom od njih.

Originally published in English by New Century Press, 1055 Bay Blvd, # C, Chula Vista, CA 91911, USA, (619) 476-7400, www.newcenturypress.com. This work has been translated into Serbian by Zoran Stanimirovic. Although great care has been made to faithfully translate this book, neither New Century Press nor the Author can be responsible for errors and omissions.

Knjigu je izvorno izdao na engleskom New Century Press, 1055 Bay Blvd, # C, Chula Vista, CA 91911, USA, (619) 476-7400, www.newcenturypress.com. Ovo delo je na srpski jezik preveo Zoran Stanimirović. Iako je prevodilac uložio maksimalan napor da verno prevede ovu knjigu, ni New Century Press ni pisac knjige ne mogu biti odgovorni za eventualne greške ili propuste.

ONO ŠTO NE TVRDIMO

Informacije i preporuke koje su predstavljene u ovoj knjizi zasnovane su na eksperimentima, ličnom iskustvu, veoma detaljnim istraživanjima i drugim publikacijama istog autora. Izdavač ove knjige ne odbacuje medicinske savete niti preporučuje odbacivanje ili uzimanje bilo kakvog leka kao oblika terapije bez konsultacija sa nadležnim lekarom. Ne smatramo da je namera ove knjige da zameni dobar medicinski savet lekara.

Informacije i preporuke koje su ovde iznete svaki pojedinac uzima na sopstveni rizik. Ove informacije se moraju usvojiti u strogoj saglasnosti sa uputstvima koja su ovde saopštena.

Teško bolesne osobe, osobe koje su i ranije bolovale od ozbiljnih bolesti, osobe pod lekarskim nadzorom, ne bi trebalo da koriste informacije koje su ovde saopštene bez nadzora nadležnog lekara.

Ni izdavač ni njegovi agenti ni distributeri knjige ne garantuju za preporuke i procedure koje sadrži ova knjiga. Izdavač odbacuje svaku odgovornost u vezi sa upotrebom informacija koje sadrži ova knjiga.

Predgovor

Od pradavnih vremena, bolesnici su držani kao taoci zbog njihovog novca ili imovine. Lekari, čak i primitivni i prirodni iscelitelji, okruživali su se misterijom dok su koristili trave ili hemikalije i bajalice ili "proricanja" da bi pomogli oporavak bolesnika. Danas, medicinska industrija (lekari i njihovi snabdevači i oni koji ih opskrbljuju) uzimaju znatan deo zarada ljudi. Zar ne bi bilo sjajno kad bi se svi oni vratili baštovanstvu ili nekom drugom jednostavnom i korisnom poslu? Zar ne bi bilo sjajno kad bi bolesnici mogli da ih se otarase?

U ovoj knjizi, otkriće koja najviše obećava jeste efikasnost elektriciteta za ubijanje virusa, bakterija i parazita. Znači li to da možete da otkazete posetu svom lekaru? Ne, ne znači. To što ćete pobiti svoje napadače, ne znači da ćete smesta ozdraviti. Ali, budite srećni, prilikom vaše sledeće posete lekaru on će smanjivati doze lekove, neće ih povećavati.

Možda mislite da bi takvo jedno otkriće trebalo brzo patentirati. To su mi svi savetovali. Ali, odabrala sam da to ne učinim. Meni, mojoj deci i unučićima pomaže ako je vama dobro. Čitavom svetu je potrebno da izađe iz mračnog doba medicine i bolesti i da nauči prave uzroke infekcija i bolesti. Mi moramo i možemo da pozdravimo novo doba života bez bolesti.

Bez dijabetesa, bez visokog krvnog pritiska, bez raka, bez HIV/SIDE, bez migrena, lupusa i tako dalje!

Sa ovim novim razumevanjem, nijedna bolest neće ostati nepobediva!

OBEĆANJA

Zakoračite u novi svet.

Svet bez hroničnih bolesti.

Izađite iz svog starog sveta.

On vas je držao kao zatvorenika.

Probajte nešto novo.

Taj zatvor nema zidova. On ima samo linije. Linije koje obeležavaju tlo oko vas. Unutar tih linija su vaše stare ideje. Izvan njih su nove ideje koje vas pozivaju da iskoracite i pobegnute iz svog zatvora. Usudite se da oprobate te nove ideje i vaša bolest će pokazati da se povlači. Za nekoliko nedelja ona može da nestane.

Ako ste veoma bolesni ili hronično bolesni, mora da ste se mnogo puta zapitali: zašto su ovi problemi odabrali mene? Zar nikad neću naći neki način da ih pobedim?

Možda ste se već prilično navikli na objašnjenja vašeg lekara o vašoj bolesti ili bolesti vašeg deteta. Koksaki virus ušao je u mozak vašeg deteta i tu izazvao zapaljenje (encefalitis). Molite se da imuni sistem vašeg deteta to pobedi. Možda ste se na to objašnjenje navikli, ali ste potpuno bespomoćni protiv tog mikroskopskog napadača.

Kad biste mogli da poželite poslovične tri želje, to bi bile: 1) molim Te, spasi život mog deteta 2) molim Te, učini da moje dete ne zadobije trajna oštećenja; 3) molim Te, blagoslovi i vodi sjajne lekare i sestre koji održavaju kiseonički šator i prate temperaturi i vitalne funkcije mog deteta.

A šta ako biste mogli da okrenete dugme bročanika i za 3 minuta pobijete sve koksaki viruse u telu svog deteta?

Šta ako to nema uzgrednih posledica?

Šta ako se taj virus nikad više ne vrati?

U ovoj knjizi ćete naučiti kako da to učinite. Takođe ćete naučiti zašto je vaše dete dobilo encefalitis ili neku drugu bolest i kako da to zauvek sprečite.

Ako je to suviše teško prihvatljivo za um, idite korak po korak. Najpre naučite nešto o radio-signalima koje emituju sve životinje. Drugo, nađite "frekvenciju" koju emituje vaš specifični napadač. Treće, naučite kako da "blokirate" njegovu frekvenciju dok ne uquine; za to treba samo nekoliko minuta!

Na kraju, naučite kako da sami postavite dijagnozu i kako da naćinite sprave za lećenje. Ova uputstva su dovoljno jednostavna za sve. Samo ako se ta moć stavi u vaše ruke, izbavićete se od sistema zdravstva, ma kako da je on dobronameran.

Samo dva zdravstvena problema

Ma koliko dugu u zbunjujuću listu simptoma ima neki pacijent, od hroničnog zamora ili neplodnosti do mentalnih problema, sigurna sam da ću naći samo dve pogrešne stvari: da on u sebi ima zagađivaće (štetne susptance) i/ili parazite. Nikad nisam utvrdila da je nedostatak kretanja, manjak vitamina, nivo hormona ili bilo šta drugo bilo primarni uzročnik bolesti. Zato je rešenje za dobro zdravlje očigledno:

Problem:

Paraziti

Zagađivaći

Najjednostavniji tretman:

Elektronsko lećenje i lećenje biljem

Izbegavati ih

To je jedna vredna potraga: potraga za zdravljem. Sa optimizmom u jednoj ruci, a odlučnošću u drugoj, možete sami učiniti čudo za sebe, kao što su to učinili moji pacijenti u navedenim istorijama slučajeva.

Još jedna dobra vest je što to nije skupo. Troškovi eliminacije oba problema i izlećenja vaših hroničnih bolesti će se kretati u opsegu od nekoliko stotina do možda samo nekoliko hiljada dolara.

Budite zdravstveni detektiv

Pošto izlečite sopstvenu bolest, naučite svoje prijatelje i porodicu kako ste to učinili. Porodice su povezane i njihovi problemi su povezani. To bi posao trebalo da učini lakšim. Vodite beleške, koje će postati deo dragocenog porodičnog nasleđa, kao što su to i fotografije. Ako su vaš ujak, otac i brat imali dijabetes kao i vi sami, a svi ste se izlečili pošto ste im objasnili ovu tehnologiju, zar nije vredno da to bude zabeleženo u vašoj porodičnoj istoriji?

Zapazite koliko može da bude snažna linija nasleđivanja, ne zbog gena koji su zajednički, već zbog toga što delite krov nad glavom, trpezu, samouslugu i zubara!

Mnogi problemi mogu prestati da budu nasledni. Izlečite se od pigmentacije retine, mišićne distrofije ("nasledne" vrste) i prekinite veru vaše porodice u genetski koncept tih bolesti. Donesite nadu svojoj porodici dokazavši pravu etiologiju (uzrok) tih bolesti. Vratite poštovanje vašim vernim genima koji vam donose boju i teksturu kose, a ne ćelavosti, koji vam donose boju očiju, a ne očne bolesti. Vaši geni su vam doneli dobre stvari od vaših predaka, a ne loše. Paraziti i zagađenje su vam doneli loše stvari.

Ipak, uništavanje svih napadača je samo prvi korak. Zaista je to korak koji spasava život. Ali, dobro zdravlje je više od toga da sebi naprosto spasete život. Sledeći zadatak je naporniji – da nađete njihov uzrok. Odakle su oni došli? Zašto su napali vas tako masivno? Zašto baš vas?

Priča o vašem ličnom zagađenju razvija se kao u romanu. Pogledajte izbliza i videćete čitav spektar brojnih sićušnih napadača kojima vaš imuni sistem, vaša bela krvna zrnca, nisu davali da dignu glavu. Moći ćete da vidite šta se to borilo na strani napadača. Vaša loša ishrana i posledice vašeg načina života!

Vaše srce će možda osetiti simpatiju prema tim sićušnim belim krvnim zrnima. Možda ćete reći, nikad više im neću davati arsenik i živu i olovo. Nikad više kobalt, azbest i feron.

Veliko telo mudrosti, vaše telo, isto ono koje je poslušalo vaše tri želje, stalno će vas iznova nagrađivati onako kako sarađujete sa njim, sve dok vam se umesto 3 ne ispune 30 želja, od kojih vam svaka sada

izgleda isto toliko moguća koliko i uspon na Mont Everest.

- vaše hronične gljivične infekcije mogu nestati
- kosa će možda prestati da vam opada, čak može postati crna
- vaše telo može začeti potomstvo - čak i kad ste već odustali
- vaš umor može nestati
- vaša nesanica će nestati
- bradavice mogu da pootpadaju
- može prestati vaša stalna glad

Zdravlje ne znači da smo naprosto lišeni bolesti. Zdravlje znači da se osećamo sjajno, da smo radi da se smejemo smešnim stvarima. Zdravlje je osećaj zahvalnosti što smo živi. To je osećaj sreće što vidimo nebo i stvari koje rastu, i osećanje pouzdanja u napredak ljudskog društva. Zdravlje znači sećati se dobrih stvari iz detinjstva i verovati da ćemo ih imati još mnogo u životu.

Otkriće

Šta me navodi da mislim da mogu da u ljudskom telu nađem nešto što laboratorijskim analizama krvi ne mogu? Kakva nova tehnologija to čini mogućim? Zašto je elektronsko ispitivanje na mnogo načina nadmoćnije od hemijskog? Na čemu se zasnivaju moja tvrđenja da elektricitet ubija parazite?

1988. sam otkrila novi način da skeniram telesne organe. Taj način je elektronski. Mi već možemo da "vidimo" neki organ pomoću sonograma, X-zraka, kompjuterizovane tomografije (CAT) ili magnetne rezonance (MRI). Te tehnike mogu da ustanove anomalije u obliku organa, bez pipanja ili nagađanja. Ali, moje nove elektronske tehnike mogu da otkriju viruse, bakterije, gljivice, parazite, rastvarače i toksine, a uz to su jednostavne, jeftine, brze i nepogrešive. Elektricitet može da učini mnoge magične stvari; sada tom spisku možemo da dodamo i otkrivanje raznih supstanci u našem telu.

Ti metodi se zasnivaju na principima radioelektronike. ✓

Ako veoma precizno podesite kapacitet i induktivna svojstva nekog električnog kola, tako da se njegova rezonantna frekvencija poklopi sa frekvencijom koja se emituje sa nekog drugog mesta, kolo će oscilovati. To znači da je došlo do pozitivne povratne sprege u kolu pojačivača. To možete da čujete. To je kao kad zvučnici počnu da pište (mikrofonija). ✓

Unutrašnje kolo koje ja koristim naziva se audiooscilator, i sasvim ga je lako sastaviti ili kupiti. Vaše telo daje one druge frekvencije koje se emituju. Kad povežete kolo radiooscilatora sa vašim telom, i čujete rezonancu, onda ste već otkrili mnogo toga! Nešto u vašem telu se poklapa sa nečim na test ploči oscilatora. Ali, ako stavite laboratorijski uzorak, recimo virus, na test ploču, pomoću rezonance možete odrediti da li vaše telo ima taj virus. Ako ste muzičar ili radiotehničar, biće vam lako da čujete rezonancu. Ostali moraju da strpljivo vežbaju. Detalji su izneti u poglavlju o "Bioelektronici" (str.419). ✓

Ne morate da budete stručnjak u bilo kojoj oblasti da biste naučili metod elektronskog otkrivanja. Ali, izoštren sluh će vam koristiti.

✓ Godine 1988. naučila sam kako da naslepo stavim bilo šta na svoju kožu i za nekoliko minuta to elektronski identifikujem. Mogla sam da okusim nešto što nije imalo nikakav ukus i da ga elektronski identifikujem. Sistem je dobro radio za otkrivanje stvari na koži i jeziku. Hoće li on biti pouzdan i za unutrašnje organe?

Čitav svet otkrića stoji preda mnom. Želela sam da znam šta je to u mom unutrašnjem uhu izazivalo zujanje, šta izaziva bol u mojim očima, loše varenje u mom želucu i hiljade drugih stvari.

Ali, u pozadini svakodnevnog ushićenja novim otkrićima, razjedajuće pitanje opsedalo je moj um. Kako je to moguće ukoliko neki energetski izvor prilično visoke frekvencije, zapravo radio-frekvencija, ne teče kroz moje kolo? Moj audiooscilator imao je samo 1000 Hz (herca, ili oscilacija u sekundi); radio frekvencije iznose na stotine i hiljade herca. A taj fenomen bi se mogao izazvati i staromodnim *dermatronom*¹, koji samo propušta jednosmernu struju – bez ikakve frekvencije!

Trebalo bi da energija visoke frekvencije dolazi odnekud. Iz mene? *Smešno!*

Ali, postojao je način da se to proveriti. Ako moje sopstveno telo proizvodi visokofrekventnu energiju, ona bi se mogla izvesti iz njega i sprovesti u zemlju pomoću odgovarajućeg kondenzatora. To bi trebalo da prekine povratne oscilacije. Ispalo je da je to tačno; bile su prekinute. Ali, reč *smešno* je nastavila da mi odzvanja u ušima i ja sam pokušala još jedan test. Ako zaista neka radio-frekvencija teče kroz moje kolo, trebalo bi da mogu da je blokiram odgovarajućim prigušivačem. Bila je blokirana. Izmislila sam treći test. Ako se zaista radi o fenomenu rezonancije, trebalo bi da kolu povećam kapacitet i rezonancija bi nestala. Potom bih dodala indukciju i rezonancija bi se vratila. Upravo je tako i bilo. Nacrtala sam grafikone odnosa između kapaciteta i indukcije. Oni su se u svakom pogledu mogli reprodukovati.

Zašto onda nisam mogla da vidim radio-frekvencije (RF) na mom RF osciloskopu? Možda zato što je to bila energija visoke frekvencije, a ne frekvencija velike energije, a ja ne znam kako da je pojačam iznad nivoa šuma okoline. Pa ipak to nije bilo ubedljivo. A opet, isuviše privlačno da bi se ignorisalo.

⁽¹⁾ Dermatron je pre nekoliko decenija pronašao i učinio slavnim dr Fol (Voll). Zvanična nauka ga je prezrela!

Izmislila sam još jedan test. Ako sam zaista ja proizvodila radio-frekvencije koje su se mogle kanalisati pomoću strujnog kola, trebalo bi da budem u stanju da ih ometem ako bih dodala još jedan spoljašnji izvor radio-talasa. Dodala sam frekvenciju sa mog generatora frekvencija, isprva na 1000 Hz. Sad nije bilo rezonancije. On ih je omeo. Da li je to značilo da moje telo ne proizvodi talase od 1000 Hz? Ili je mojim sopstvenim talasima od 1000 Hz parirano i oni su poništeni? Postepeno sam povišavala frekvenciju, od 1000 preko 10.000 do 100.000 i 1.000.000 Hz. Nigde nije bilo rezonancije, i ja nisam mogla da donesem zaključak. Bilo je 5 popodne jedne nedelje. Vreme da se prekine. Ali, poslednji pogled na moj generator me je podsetio da on može da postigne 2.000.000 Hz, a ja sam bila tek na 1.000.000. Neće mi oduzeti suviše vremena ako brzo obavim još jedan eksperiment. Okrenula sam ga na 1.800.000 Hz. A tada je rezonancija zacvilela! Jesam li ja to "halucinirala"? Nije više bilo ometanja. Stalno sam to ponavljala. Zašto je rezonovao na tom mestu, a ne ranije? Da li sam dosegla opseg na kome moje sopstveno telo emituje frekvencije, i zašto one nisu više ometane?

Otkrila sam da je najniža frekvencija koja rezonuje 1.562.000 Hz. Sve frekvencije koje sam proverila (oko 2000) od te vrednosti pa do 2.000.000 Hz su rezonovale (moj generator nije mogao da proizvede više od toga).

Godinu dana kasije sam kupila bolji frekventni generator da bih potražila gornji opseg mojih frekvencija. Sve frekvencije između 1.562.000 i 9.457.000 Hz mogle su se dodati kolu i proizvodile su rezonanciju.

Izgledalo je očigledno da ljudsko telo emituje električne impulse, baš kao radio-stanica, ali u širokom opsegu frekvencija i na veoma niskim voltazama, zbog čega one dosad nisu bile otkrivene i izmerene.

Sve ima svoju jedinstvenu frekvenciju

Godine 1989. bila sam veoma zauzeta. Rešila sam da otkrijem opsege frekvencija za druga živa bića. Otkrila sam ih za muve, bube, pauke, buve, mrave. Kretale su se između 1.000.000-Hz i 1.500.000 Hz. Bubašvabe su imale najvišu frekvenciju među insektima koje sam testirala.

Potom je došlo zastrašujuće otkriće. Uginuli insekt je takođe imao opseg frekvencija! Mnogo uži i bliži gornjem kraju istog opsega dok je bio živ, ali izrazito prisutan. Znači, to uopšte nije fenomen živih bića.

Ali, ako mrtve stvari imaju rezonantni opseg, možda bi se mogao upotrebiti preparirani mikroskopski slajd nekog mrtvog stvorenja, a moji izleti u vrt i pozivi kasapnicama (radi parazita iz mesa) mogli bi da prestanu. To je bila srećna ideja. Prvi preparat koji sam dobila bio je ljudski crevni metilj, ogromni parazit, pošast čovečanstva. Upravo sam bila otkrila da je on prisutan u jetri (ne u crevima) svih bolesnika od raka koje sam videla. Odrasli (uginuli) parazit imao je rezonantnu frekvenciju od oko 434.000 Hz. Preparat redije (*stadijum u ciklusu razvoja parazita – prim prev.*) tog parazita rezonovao je približno (432.000 Hz), kao i ostali njegovi stadijumi.

Mrtve stvari rezonuju! Sada mi je dostupan čitav katalog kompanija za proizvodnju biloških agenasa, stotine vrsta virusa, bakterija, parazita, plesni, pa čak i toksina za istraživanje ovom novom tehnikom!

Iznenada mi niotkuda sinu jedna ideja. Ako bi se neka osoba priključila na generator frekvencija dok radi na 434.000 Hz, šta bi se desilo sa odraslim metiljem, ukoliko je taj čovek njime inficiran?

Iste nedelje, isprobala sam tu ideju na sebi, ali ne sa metiljem, već sa bakterijom salmonelom i giardijom i herpesom, koje sam imala hronično. Posle trominutnog tretmana, ponovo sam testirala sebe. Nisam ih više mogla naći u mojim organima. Nije bilo emitovanja na njihovim karakterističnim frekvencijama. Ponavljala sam i ponavljala eksperiment. Da li su zaista mrtve? Možda su naprosto umrtvljene ili su se iznenada sakrile. Ali, simptomi su takođe brzo nestali. Herpes je prestao da me golica. Bilo je to isuviše jednostavno i neverovatno.

Ali, da li je to pouzdano? Tokom tri nedelje imala sam pouzdane

podatke o neophodnom nivou elektriciteta. Potrebno je samo pet volti tokom tri minuta na specifičnoj frekvenciji. To nije kao kad biste upotreбили običnu struju koja bi ubila vas zajedno sa parazitom.

Selektivno uništavanje elektricitetom

Za dvadeset minuta (tri minuta na šest različitih frekvencija) čitava porodica se može otarasiti tog parazita. Slučajevi bolesnika od raka su pokazali da je univerzalni marker kancera, ortofosfotirozin, mogao biti uklonjen iz njihovih tela ubijanjem istog tog parazita.

“Neizlečivi” slučajevi SIDE su takođe izgubili svoj virus za nekoliko časova. Laboratorijski testovi na HIV su se pokazali kao negativni! U više slučajeva, pacijenti koji su patili od bola doživeli bi trenutno olakšanje ako bih uspjela da otkrijem pravu “bubu” i otkrijem njenu frekvenciju prilikom sledećeg pregleda.

Izgleda da je to apsolutni dokaz da žive stvari bazično emituju neku vrstu visokofrekventne energije.

Šta se zapravo dešavalo bakterijama i parazitima? Ako sam mogla da smesta ubijem nešto tako veliko kao što je glista askaris ili crevni metilj, onda bih možda mogla da ubijem i nešto krupnije, kao što je kišna glista ili buva, nešto što mogu da vidim sopstvenim očima umesto da zamišljam da je to ubijeno unutar mog tela.

Izgleda da je deset minuta izlaganja frekvenciji koja je odgovarala vrhu njihovog opsega emitovanja omamljivalo te krupnije životinje. Ali, one nisu umrle. Kasnije sam proverila telesni opseg (opseg frekvencija koje emituju) kod obe vrste. Kišne gliste su izgubile veliki deo svog opsega, i sa vrha i sa dna. Buve su izgledale otpornije, pošto su izgubile samo malo. Međutim, čak ni nedeljama kasnije, nisu se oporavile od tog gubitka.

Da li bi ljudima moglo da naškodi ako bi se preplavili radio-frekvencijama u njihovom sopstvenom opsegu? Sasvim verovatno, ukoliko bi napon bio dovoljno visok. Međutim, nije bilo potrebe da se eksperimentiše, jer paraziti koje želimo da ubijemo imaju karakteristične

frekvencije koje se ne preklapaju sa karakterističnim frekvencijama ljudi. Zapravo, one su daleko niže od njih (vidi grafikon na str. 513). ✓

✓ I tako se rodio moj elektronski metod da se suprotstavimo bolestima. Nadite rezonantnu frekvenciju neke bakterije, virusa ili parazita, koristeći preparat ili mrtav uзорak. Tretirajte žive napadače unutar ljudskog tela tom frekvencijom i za nekoliko minuta oni više neće emitovati njihove sopstvene frekvencije – biće ili mrtvi, ili bolesni, i ukloniće ih naša bela krvna zrnca.

To je bila zabrinjavajuća istina. Možda će ministarstvo odbrane upotrebiti to znanje i razviti oružja supervisoke voltaže koje će ubijati ljude ("neprijatelje") negde u svetu. Ali, ne bih mogla dopustiti da bolesnici pate. Pored toga, da bi se ubijali ljudi na daljinu, to bi možda zahtevalo napon blizak munji. Možda bi se mogao naći način zaštite od frekvencija štetnih po ljude, uz pomoć prigušivača (induktora) koji bi potisnuo te frekvencije. Setite se, kod mojih eksperimentalnih životinja nije dolazilo do oporavka, jedini rezultat bio je polagano umiranje. To se ne sme dogoditi ljudima!

U međuvremenu, ljudi se moraju obavestiti da mogu na bezopasan način da ubiju svoje napadače i izleče svoje hronične bolesti. Napadači, čiji se broj eksponencijalno povećava, za to mogu da zahvale opštem padu imuniteta poslednjih decenija. Možda to važi za sve vrste na našoj planeti. Zagađenje čitave biosfere je raslo i to je dovelo do toga sa postane moguće da na kraju svi steknemo sindrom stečenog manjka imuniteta (SIDU).

✓ Zapamtite da pravi izazov ipak nije da ubijemo naše napadače, već da povratimo naše zdravlje i imunitet.

Ne čine nas bolesnim samo paraziti! Zagađenje čini to isto. Selektivno čišćenje elektricitetom retko čini da se ljudi osećaju potpuno dobro. Bolesni ljudi u svojoj okolini uvek imaju neki faktor koji se takođe mora korigovati.

Kako to činimo? Brod "napretka" koji "vozi" krajnje komplikovano prerađenu hranu i proizvode mora se okrenuti u suprotnom pravcu i jednostavnost mora postati naš cilj. Šansa za preživljavanje leži u jednos-

tavnosti u ishrani, u jednostavnosti životnih navika. Zar nije Ralf Voldo Emerson to predvideo kada je rekao "Biti jednostavan znači biti velik"? Ili, zar će svakodnevno ubijanje parazita i patogenih organizama strujom postati naša štaka koja nas čini taman dovoljno zdravijim da možemo da nastavimo sa štetnim navikama u životu? Još jedno lečenje "kompletom prve pomoći" za našu zagađenu planetu?

Bioradijacija

Iako naizgled čudno, sada izgleda očigledno da svako živo biće objavljuje svoje prisustvo poput radio-stanice, sunca ili zvezda. Nazvala sam to *bioradijacijom*.

Možda je to ista energija kao azijski čí; možda je naprosto povezana sa njim. Možda je to energija koja teče meridijanima koje su eonima pre nas otkrili azijski lekari.

Možda je to energija koju iscelitelji verom i duhovni učitelji umeju da kontrolišu, a možda nije.

Možda je to energija koju opažaju vidoviti i koja stvara okultne pojave, a možda nije.

Ono što je istinski zapanjujuće je da su obični ljudi tu energiju otkrili daleko pre naučnika. Osobe koje koriste "veštinu" kineziologije, klatna, rašlji i mnoge druge oblike "neobične energije" nesumnjivo su ovladale jednim delom te bioradijacije. Činjenica da su otkrili tu energiju ukazuje na visoku inteligenciju običnih ljudi u celini i otvorenost njihovih umova, uprkos protivljenju današnjih naučnika.

Pre više od jednog veka, evropski naučnici su pretpostavili postojanje "životne sile" nazvane "*elan vital*". Prezreli su ih u životu (i u poslu). Mladi naučnici (uključujući i mene) sistematski su poučavani da preziru tu ideju. Naravno, nas su takođe učili da dobri naučnici nisu pristrasni, da ne preziru ideje, da imaju potpuno otvoren um i ne odbacuju neku ideju ukoliko nije na zadovoljavajući način pobijena. Mladost na fakultetu je toliko prijemčiva na razne predrasude, a želja za prihvatanjem je toliko velika, da su potrebni posebni naponi da bi se studenti naučili neutralnosti. Ili tome da, u najmanju ruku, razlikuju osećanja od činjenica.

Gde su nestali ti osnovni pedagoški principi? Ja sam zaista bila inspirisana frazom "potraga za istinom", ali su me odmah potom povelj stazom "potrage za prihvatanjem".

Ne znam od čega nastaje ta bioradijacija, električno emitovanje iz naših ćelija. Jedino sam zapazila njenu frekvenciju i uhvatila je (modulirala) tako da ona postane merljiva. A ta frekvencija, od 1.520.000 Hz do 9.460.000 Hz (za dete) je unutar opsega radio-frekvencija (RF).²

Svako ko ima iskustva sa radio-frekvencijama zna za njihovo čudno ponašanje. Ne čudno u smislu "nepoznatog", već u zapanjujućem smislu. Nije potrebno da strujno kolo bude zatvoreno da bi ona njime kružila. Tela i objekti mogu da je "prime" čak i ako nisu direktno uljučena u kolo. Ta zapanjujuća svojstva potiču od osobina kapaciteta i indukcije koje imaju predmeti koji nas okružuju, uključujući i nas same.

Uništavanje štetočina zaperom *PRIC - ET*

Pod uništavanjem štetočina "zaperom" podrazumevami selektivno uništavanje patogenih organizama električnom strujom. Godinama sam koristila komercijalni generator frekvencija, da "uništavam" jednu štetočinu za drugom.

Najpre sam napravila shemu frekvencija za najveći broj bakterija i virusa u mojoj zbirci (preko 80, vidi str. 527) Potom bih testirala pacijenta na svaki od njih, u nadi da neće imati neki za koji nemam uzorak. Čak i osobe koje su patile od obične prehlade imale su na tucе mikroorganizama (ne samo adenovirus).

Pri narednoj poseti naštimala bih generator frekvencija na taj niz frekvencija koji sam otkrila, po tri minuta za svaku. Celokupni proces, testiranje i lečenje, trajao bi oko dva sata. Često bi pacijenti doživeli trenutno olakšanje. Ali, često je to olakšanje bilo privremeno. Ono što tada nisam znala je da virusi mogu da zaraze nekog velikog parazita, kao što je dečja glista. Ukoliko ne ubijete svoje dečje gliste i svoj virus, virus će vam se brzo vratiti.

⁽²⁾AM (*amplitudno modulisani* – *prim. prev.*) radio talasi su od 540.000 Hz do 1.600.000 Hz (donekle se preklapaju sa nižim delom ljudskog opsega). Ultrakratki talasi (*FM* – *frekventno modulisani* – *prim. prev.*) su od 88.000.000 do 108.000.000 Hz (van ljudskog opsega)

1993. mi se moj sin Džefri pridružio i oprobao novi pristup. OVC Programirao je kompjuterski kontrolisan generator frekvencija da automatski pokrije sve frekvencije koje emituju svi paraziti, virusi i bakterije, od 290.000 Hz do 470.000 Hz. Potrebno je otprilike tri minuta da se pokrije svakih 1000 Hz. To je bilo efikasnije, ali je značilo da bi tretman morao da traje deset sati.

A ipak, rezultati su bili razočaravajući. Artritički bol, bol u očima, prehlade, sve se to poboljšalo, ali nije moglo da se izleči preko noći. Mesecima kasnije sam otkrila da su neki organizmi emitovali na izuzetno niskoj frekvenciji 170.000 Hz i na prilično visokoj, od 690.000 Hz. Očigledno da je moja zbirka uzoraka bila nepotpuna. Da bi se pokrio taj širi opseg, trošeći po tri minuta na svakih 1000 Hz, bilo bi potrebno 26 sati. To ipak vredi, jer bi zaista pomoglo kod svih bolesti. Ali, čak ni taj metod eliminisanja nije bio 100% efikasan iz razloga koji će tek postati jasni.

1994. je moj sin načinio precizni ručni generator frekvencija koji radi na baterije. Nazvali smo ga *zaper*. Svrha je bila da omogućimo svima da ubiju crevnog metilja na 434.000 Hz pomoću jeftine sprave. Korišćenje generatora na raznim frekvencijama može doneti toliko dobrobiti, da sam smatrala da bi svako trebalo da zna kako da tu spravu napravi. Međutim, kad sam je isprobala na jednoj od bakterija koju sam imala, takođe su uginule i druge tri na veoma različitim frekvencijama! To se nikad ranije nije desilo. Kad sam *zaper* isprobala na drugima, čak i ako su imali na tuce patogenih organizama, svi bi pocrkali!

Uzastopna testiranja pokazala su da to nije rezultat neke posebne konstrukcije ~~na~~ specijalnih talasá koje je proizvodila ta sprava. To se desilo usled delovanja baterije! ✓

Svaka pozitivna *offsetna frekvencija ubija sve bakterije, viruse i parazite istovremeno,**
ako ima dovoljan napon (u ovom slučaju od 5 do 10 volti), trajanje (sedam minuta) i frekvenciju (bilo koju između 10 Hz i 500.000 Hz)

⊙ Frekvencija struje sa sinusoidom pomećenom iznad ili ispod x ose (koja konvencionalno predstavlja nulu) u ovom slučaju ka pozitivnom polu, tj. od 0 do n volti, pri čemu je n pozitivan broj
– prim. prev.

Ranije sam uvek podešavala moj generator frekvencija da varira između pozitivnog i negativnog napona. Sada sam pokušala da ga podesim da varira između pozitivnog napona i nule. To je bilo isto toliko efikasno koliko i generator frekvencija na baterije koji je napravio moj sin.

QVC

Stvaranje pozitivnih ofsetnih frekvencija je najbolji način da se brzo ubiju svi patogeni organizmi.

Ali, za to je potrebno više tretmana.

QVC Potrebna su tri tretmana da se ubiju svi. Zašto? Prvi tretman zaperom ubija viruse, bakterije i parazite. Ali, kroz nekoliko minuta često se vraćaju druge bakterije i virusi. Zaključila sam da su oni bili zarazili parazite, a ubijanje parazita ih je oslobodilo. Drugi tretman zaperom ubija oslobođene viruse i bakterije, ali se ubrzo ponovo pojavljuje nekoliko virusa. Mora da su oni inficirali neke od poslednjih bakterija. Nakon trećeg tretmana nikad nisam našla nikakve viruse, bakterije ili parazite, čak ni satima kasnije.

Zašto virusi unutar parazita nisu uginuli prilikom prvog tretmana? Možda zato što elektricitet putuje po spoljašnjosti predmeta (efekat "Faradejevog kaveza" – prim. prev.). Telo parazita štitilo je njihovu unutrašnjost. Zato je moj raniji rad koji je toliko obećavao, pri kome su se sati provodili na generatoru frekvencija, donosio samo delimično ili privremeno poboljšanje – pošto sam tretman obavljala samo jednom, ne tri puta. I to objašnjava zašto od jednog tretmana generatorom frekvencija ili zaperom često dobijate prehladu!

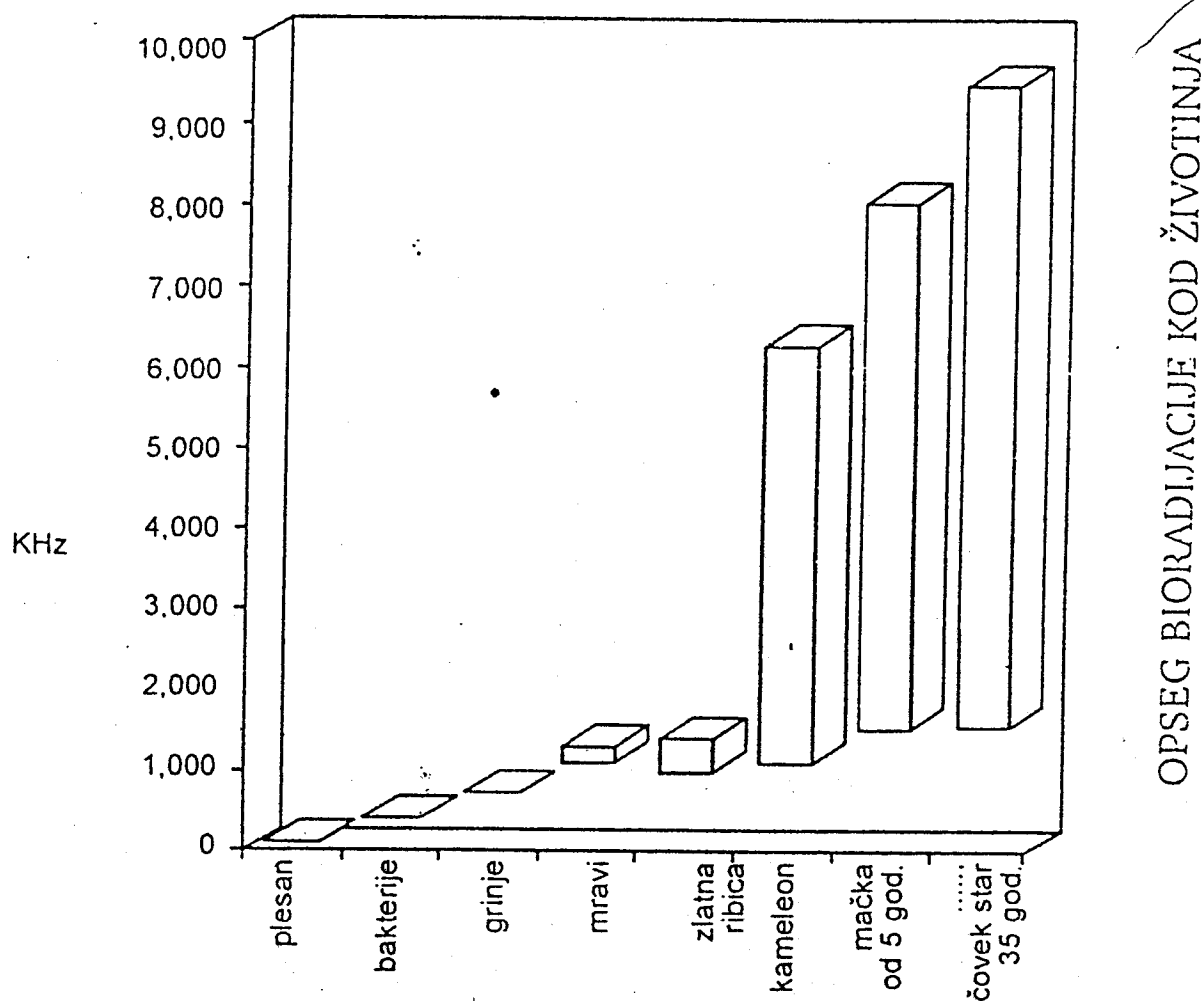
Zaper ne ubija zaštićene organizme

Kao što su oni koji bi mogli biti unutar vašeg želuca ili creva. Elektricitet putuje duž zida želuca ili creva, ne kroz njihov sadržaj.

Zato tretman zaperom još uvek nije savršen, ali može doneti tako izrazito olakšanje da bi svako trebalo da kupi ili napravi jedan primerak. Delovi koštaju manje od 25 dolara, a shema je u narednom poglavlju.

Spektar bioradijacije

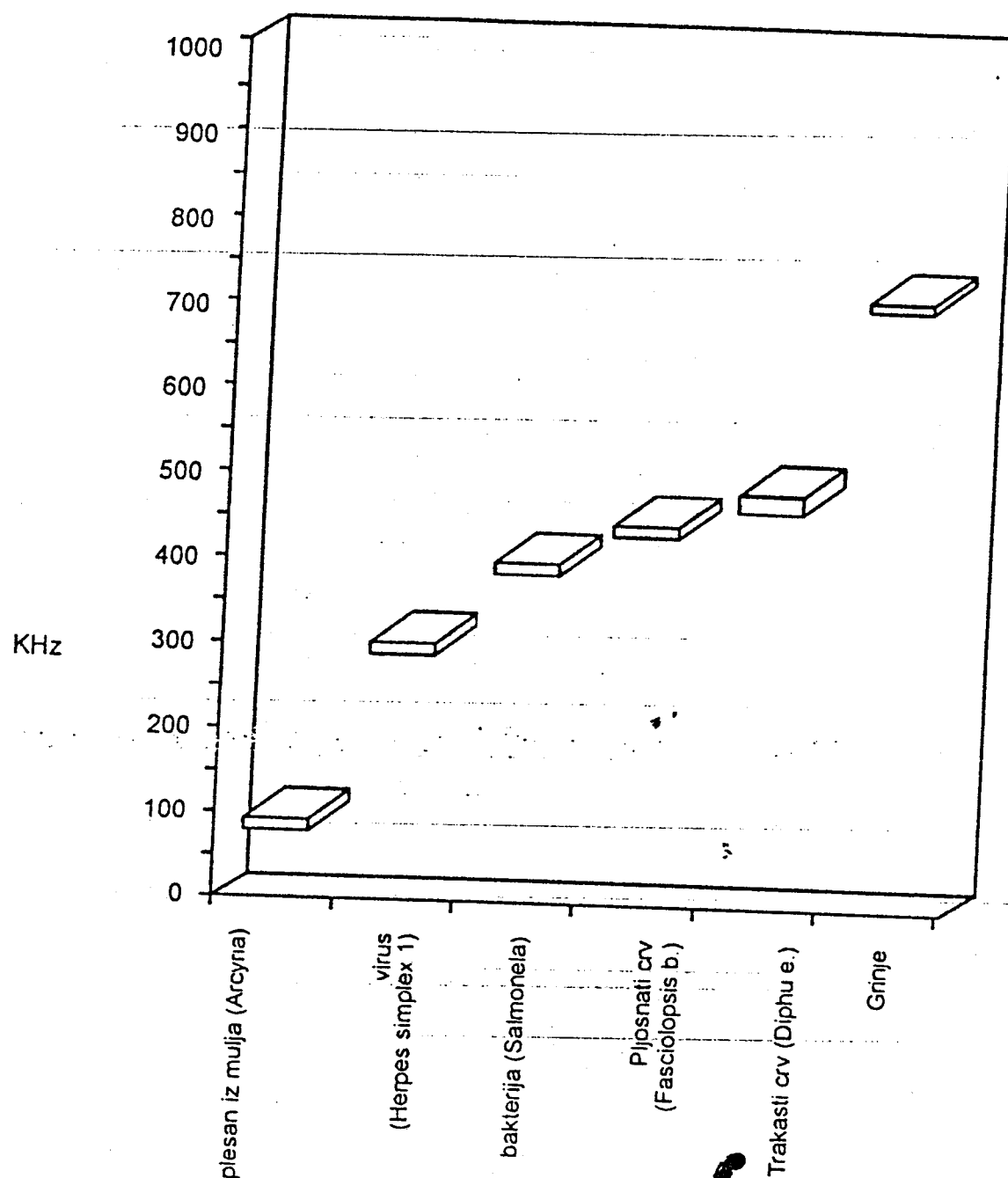
Sve stvari emituju karakteristični opseg frekvencija. U celini uzevši, što su organizmi primitivniji, to je niži njihov opseg. Više životinje imaju više frekvencije, a opseg im je širi.



Slika 1. Odabrani opsezi životinja.

Ljudski opseg je od 1520 KHz do 9400 KHz. Patogeni organizmi (plesni, virusi, bakterije, crvi, vaške) kreću se od 77 KHz do 900 KHz. Srećom po nas, možemo da zaperom uništimo patogene organizme, a da to ne utiče na ljude u višim opsezima.

BIORADIJACIJA TIPIČNIH PATOGENIH ORGANIZAMA



Slika 2. Odabrani opsezi patogenih organizama

Primena naizmjenične struje unutar opsega nekog organizma ga povređuje. Mali organizmi sa uskim opsegom nestaju prilično lako (tri do pet minuta).

Pozitivna ofsetna frekvencija struje može da ubije čitav spektar malih organizama (virusa, bakterija, parazita) za samo sedam minuta.

Konstrukcija zapera OVO

To što ste u stanju da ubijete vaše bakterije i ostale napadače elektricitetom zaista je lek za sve bolesti, pogotovo što sve to možete da učinite u tri seanse od po 7 minuta. Nije potrebno da se izdvajaju posebne frekvencije niti da se pokriva raspon frekvencija od po 1 KHz u datom trenutku. Bez obzira na kakvu je frekvenciju podešena (u granicama razumnog) ona ubija velike i male napadače: metilj, dečje gliste, grinje, bakterije, viruse i gljivice. Ona ih ubija sve odjednom, za 7 minuta, čak i pri naponu od samo 5 volti.

Kako to, radi? Pretpostavljam da pozitivni napon, uspostavljen bilo gde u telu, privlači negativno naelektrisane organizme, kao što su bakterije. Možda ih napon baterije privlači, izbacujući ih sa vrata ćelija gde su se ušančile ("vrata ćelije" zovu se *provodni kanali*). Ali, vrata takođe mogu biti negativno naelektrisana. Da li ih napon baterije stimuliše, tako da izbace sve bakterije koje su zaglavljene u njima?

Kako pozitivan napon može da ubije tako velikog parazita kao što je metilj? Još uvek se ne može odgovoriti ni na jedno od ovih pitanja.

Druge fascinantne pretpostavke bi mogle biti da isprekidani pozitivni napon interferira sa tokom elektrona u nekom od glavnih metaboličkih puteva, ili fiksira molekule ATP (*adenozin trifosfat – prim. prev.*) ne dopuštajući da se oni razlože. Na takva pitanja iz oblasti biologije moglo bi se odgovoriti proučavajući delovanje pozitivnih frekvencija na bakterije u laboratoriji.

Naravno, najvažnije pitanje je da li to štetno deluje na vas. Nisam videla da ovi tretmani izazivaju bilo kakve promene u krvnom pritisku, mentalnoj budnosti, ili telesnoj temperaturi. Oni nikad nisu proizveli bol, mada bi često smesta prekinuli bol. To još uvek ne dokazuje neškodljivost. Čak i to što znamo da napon dolazi iz male baterije od 9 volti ne dokazuje neškodljivost, iako je malo verovatno da taj napon može da nam naškodi. Mora se ispitati još zgrušavanje crvenih krvnih zrnaca, slepljivanje krvnih pločica i funkcije koje zavise od spoljašnjeg naelektrisanja ćelija. Ali, nemojte čekati na sve to pre nego što

CVC upotrebite zaper! Garancija vaše bezbednosti leži u kratkoći izlaganja dejstvu zapera. Virusi i bakterije nestaju za 3 minuta; pantljičara, metilj, dečje gliste za 5; grinje za 7. Ne moramo da prekoračujemo to vreme, iako ni u dužim tretmanima nisu zapažene nikakve loše posledice.

Nakon prvih 7 minuta "zaperisanja" trebalo bi napraviti prekid od 20 do 30 minuta. Tokom tog vremena, bakterije i virusi se oslobađaju sa umirućih parazita i umesto njih počinju da napadaju vas.

Naredna seansa od 7 minuta namenjena je da ubije te novooslobodene viruse i bakterije. Ako je propustite, mogli biste smesta dobiti prehladu, gušobolju ili nešto drugo. I opet, virusi se oslobađaju sa umirućih bakterija. Treća seansa ubija i poslednje oslobodene viruse.

Ne koristite zaper ako ste trudni ili imate pejsmejker

Te okolnosti još nisu ispitane. Ne eksperimentišite na sebi. Zaper je isproban na deci mlađoj od 8 meseci bez ikakvih primetnih posledica. U tim slučajevima, vi sami morate da procenite moguću dobrobit u odnosu na nepoznate rizike.

I to je sve o tome. Gotovo sve. Struja iz zapera ne zalazi duboko u očne jabučice ili testise ili crevni sadržaj. Ona ne zalazi u vaše žučne kamenove ili u žive ćelije u kojima latentno boravi virus herpesa ili u kojima gljivica kandida pruža svoje pipke. Ali, ako koristite zaper tri puta dnevno tokom nedelju dana ili duže, u najvećem broju slučajeva možete istrebiti i te "stanovnike".

Ubijanje preživelih patogenih organizama

Unutrašnjost žučnih kamenčića može sadržati parazite koji su nedostupni tretmanu zaperom. Eliminirate taj izvor ponovne infekcije tako što ćete izbaciti tr kamenčiće čišćenjem jetre (str. 506).

CVC Iako na središte crevnog sadržaja često ne deluje električna struja, što ostavlja crevne bakterije kao što su šigela, ešerihija koli i parazite u

određenoj fazi razvoja, ponekad zaper steriliše gotovo sve. To dovodi do znatnog stezanja stolice. Eliminirate preostale parazite i bakterije jednom dozom (2 kafene kašičice) ekstra jake tinkture ljuske oraha (str. 497).

Ne postoji način da se razlikuju "dobre" i "loše" bakterije bilo kojim od ovih metoda. Međutim, čak i dobre bakterije su loše ukoliko prođu kroz zid creva, pa zato zaper pogada uglavnom "loše" bakterije. Dobra vest je da se normalna stolica obično uspostavlja za dan-dva. Očigledno, dobrim bakterijama koristi kad se unište loše. Domaći jogurt i kiselo mleko (vidi "Recepte") su posebno dobri da se ponovo uspostavi crevna flora. Ali, nije baš mudro da se ona uspostavlja posebnim komercijalnim preparatima i da se rizikuje da se opet dobiju paraziti kad ionako veoma brzo sve može da se dovede u red. Ako odlučite da uzmete neke acidofilne bakterije da biste popunili svoju crevnu floru, najpre se ispitajte za parazite kao što je *eurytrema*.

Kad se uništi veliki broj parazita, bakterija i virusa, to može da izazove umor. Pokušajte da posle početne upotrebe zapera smanjite svoj svakodnevni stres. Ali, nema značajnijih uzgrednih efekata. Verujem da je to zahvaljujući drugoj i trećoj kuni sa zaperom koja počisti bakterije i viruse koji bi inače mogli da imaju pravu gozbu kad im je dostupno toliko uginulih žrtvi.

Da biste napravili svoj zaper, možete ovaj spisak komponenti odneti u bilo koju prodavnicu elektronskih delova (serijski brojevi "Radio Shack"-a su ovde dati da bi vam olakšali posao)

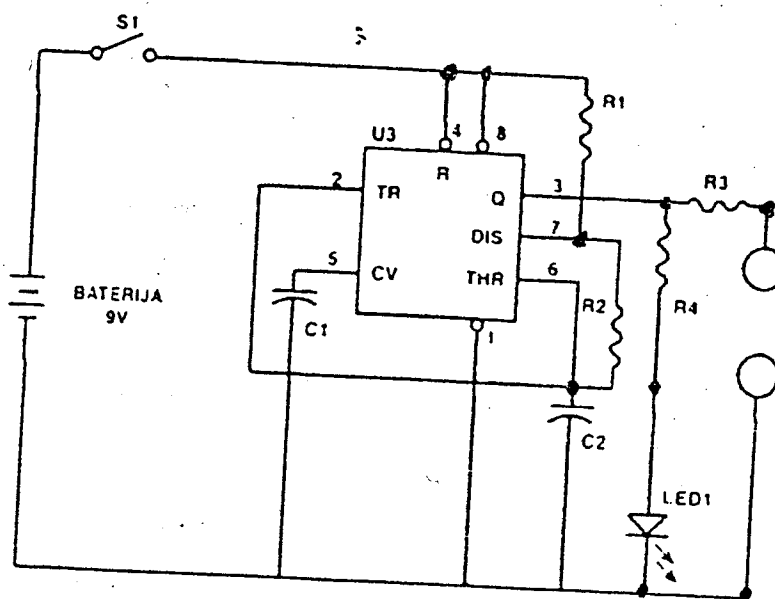
Spisak delova zapera ✓

deo:	Radio Shack kataloški broj:
kutija	?
baterija 9 volti	?
priključci za bateriju od 9 volti	270-325
prekidač	275-324A
otpornik 1 K Ω	271-1321
otpornik 3.9 K Ω	271-1123
crvena led-dioda	276-044, ili 276-041 ili 276-045

kondenzator 0.0047 mikrofarada	272-130
Kondenzator 0.1 mikrofarada	272-1065
555 CMOS tajmer čip	276-1723
osmopinski priključak za čip	276-1988 ili 276-1995
kratke žice sa štipaljka (12 inča)	radnja za elektroniku, 6 kom.
mikroštipaljke test džamperi	278-017
2 zavrtnja, prečnik 3 mm, 5 cm dugi sa 4 matice	radnja za tehničku opremu
2 bakarne lule, 1,2 cm prečnika, 5 cm duge	radnja za tehničku opremu
oštar nož, pribadače, špicangle	

Napomene za apsolutne novajlije: ne dopustite da vas omete uobičajeno izražavanje. "Provodnik" je naprosto parče žice da bi se načinili spojevi. Kad izvadite neku komponentu iz njenog pakovanja, obeležite je parčetom selotejpa. Nazubljeni kuhinjski nož najbolje će poslužiti kao i dugačka pribadača. Naučite da koristite mikroštipaljke. Ako su metalni krajevi savijeni u obliku slova L, savijte ih u oblik slova U pomoću špicangli, da bi bolje hvatali. Čipovi i držači čipova su veoma lomljivi. Mudro je da kupite bar još jedan rezervni, u slučaju da slomite konektore.

R1	1K
R2	3.9K
R3	1K
C1	.01 μ F
C2	.0047 μ F
U3	MC1455
LED1	2 ma crvena led dioda
priključak1	uzemljenje
priključak8	napajanje

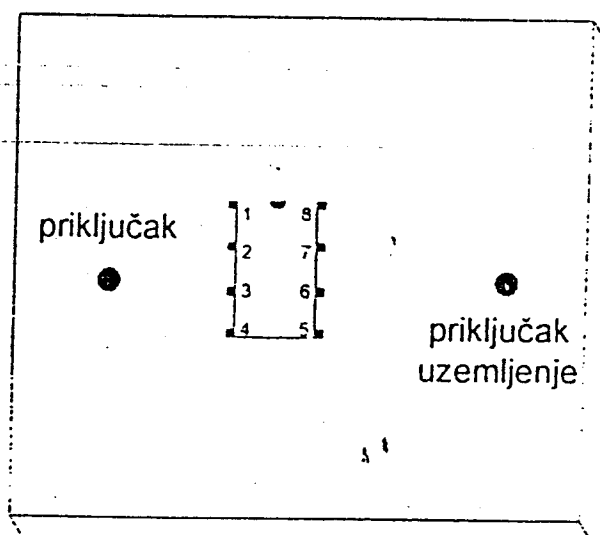
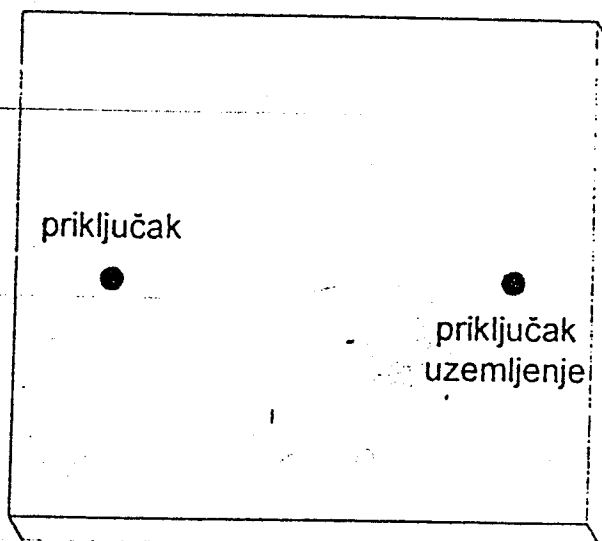


Slika 3. shema "zapera"

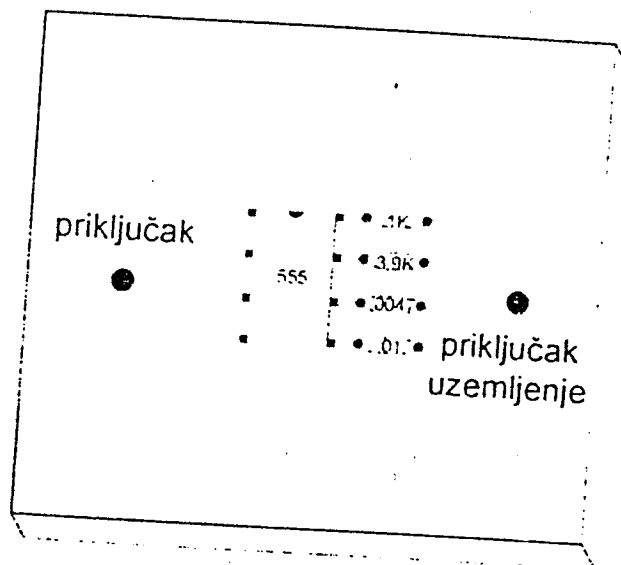
Dajte ovo nekom elektroničaru ili ga napravite sami prema sledećim uputstvima

Sklapanje "zopera" (1.)

1. Upotrebićete poklopac kutije da na njega postavite komponente. Sačuvajte ostatak kutije da zatvorite aparat.
2. Probušite dve rupe blizu krajeva poklopca. Proširite rupe olovkom dok zavrtnji ne budu mogli da uđu unutra. Zavrtnite zavrtnj spolja otprilike do pola kroz rupe tako da ga zavrtnjka i matica drže na mestu sa obe strane. Pritegnite. Obeležite jednu rupu sa "šraf uzemljenja" spolja i iznutra.
3. Postavite 555 čip na postolje. Nadite "gornji kraj" tako što ćete pažljivo pregledati spoljašnju površinu da nadete urez u obliku kolača ili šupljinu. Poravnajte čip sa postoljem i veoma pažljivo utisnite nožice čipa u postolje dok ne "kliknu" na svoje mesto.
4. Podesite 8 rupa za nožice da odgovaraju utičnici kabla. Malo ih proširite oštrom olovkom. Postavite ih spolja. Ispišite brojeve na pinovima (spojevima) i spolja i iznutra, počev od broja jedan sa leve strane "rupice u obliku kolača" gledano spolja. Posle broja 4, pređite na broj 5 i nastavite. Broj 8 će biti preko puta broja 1
5. Izbušite dve rupe u razmaku od 1,2 cm veoma blizu pinovima 5, 6, 7 i 8. Treba da budu udaljeni manje od 3 mm (ili, jedan kraj svake komponente može da deli rupu sa 555 čipom.). Postavite kondenzator od 0.01 mikrofarađ blizu pina 5 spolja. Iznutra spojite pin 5 sa jednim krajem tog kondenzatora



tako što ćete ih naprosto zavrnuti zajedno. Najpre obmotajte žicu kondenzatora oko pina; potom ga zategnite špicangloma dok ne učvrstite taj spoj. Savijte drugu žicu kondenzatora po unutrašnjosti poklopca. Označite je 0.01 spolja i iznutra. Postavite kondenzator od 0.0047 mikrofarađa blizu pina 6. Iznutra obmotajte žicu kondenzatora oko pina.

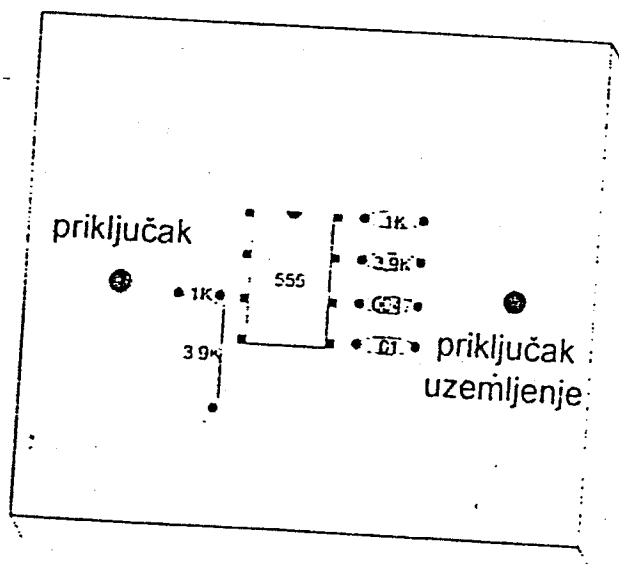


Ispravite žicu sa drugog kraja i obeležite je 0.0047. Postavite otpornik 2.9 K-Ω blizu pina 7, iznutra ga povezavši sa pinom. Ispravite žicu sa drugog kraja i obeležite je 3.9 K. Postavite otpornik od 1 KΩ i na sličan način ga povežite sa pinom 8 i obeležite sa 1 K.

6. Probušite dve rupe na rastojanju od 1,2 cm blizu pina 3 (opet, možete iskoristiti rupu za pin 3, ako želite) u pravcu šrafa. Postavite drugi otpornik od 1 KΩ i obeležite ga spolja i iznutra. Zavrните spojeve zajedno i ispravite preostalu žicu. Taj otpornik štiti kolo ako biste slučajno kratko spojili krajeve. Postavite otpornik od 3.9 KΩ niže. Jedan kraj može da ide u istu rupu kao i otpornik 1 KΩ blizu pina 3. Obmotajte taj kraj oko pina 3 za koga je već zakačen otpornik od 1 KΩ. Ispravite dalji kraj. Obeležite.

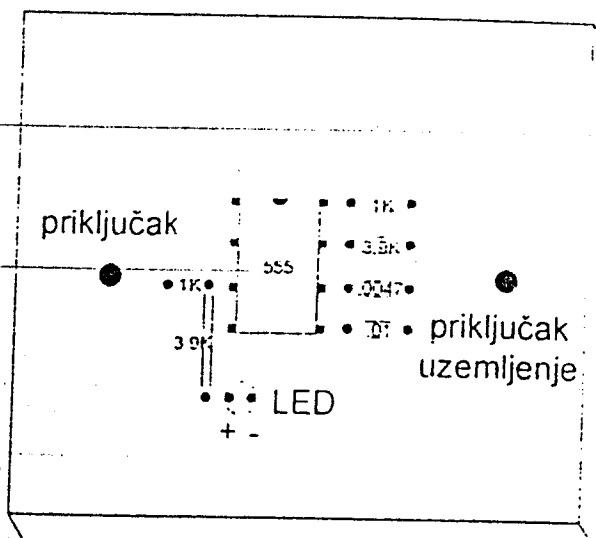
7. Blizu otpornika 3.9 KΩ izbušite dve rupe 6 mm udaljene od led-diode. Zapazite da led-dioda ima pozitivan i negativan kraj. Duža žica je anoda (pozitivna). Postavite led diodu spolja i savijte žice nazad, obeležavajući ih sa "+" i "-" iznutra.

8. Blizu vrha probušite rupu za prekidač. Proširite je tako da držač može da uđe unutra. Skinite zavrtku i maticu sa prekidača



pre nego što ga postavite. Možda će trebati da sastružete nešto podloge nazubljenim nožem pre nego što ponovo stavite navrtku i maticu iznutra. Pritegnite.

9. Blizu prekidača probušite dve rupe za žice sa držača baterije i proturite ih tuda. Zakačite bateriju i zalepите je izolir trakom spolja.

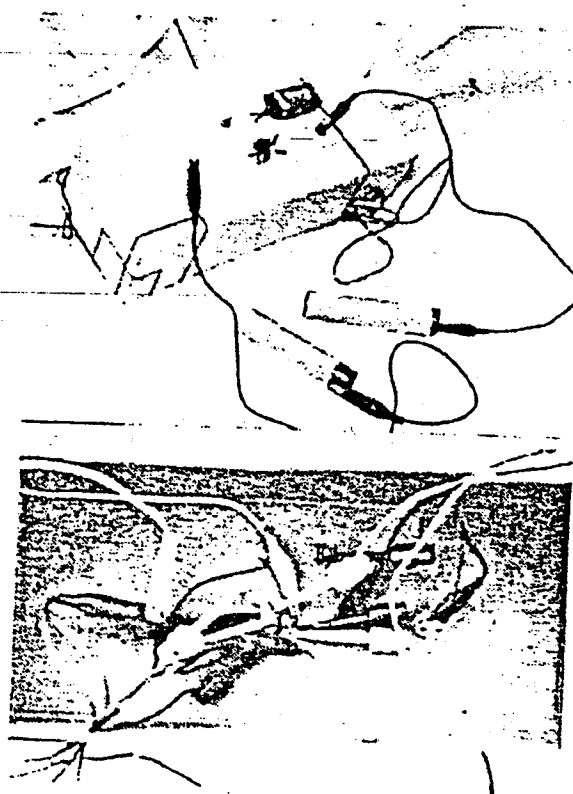
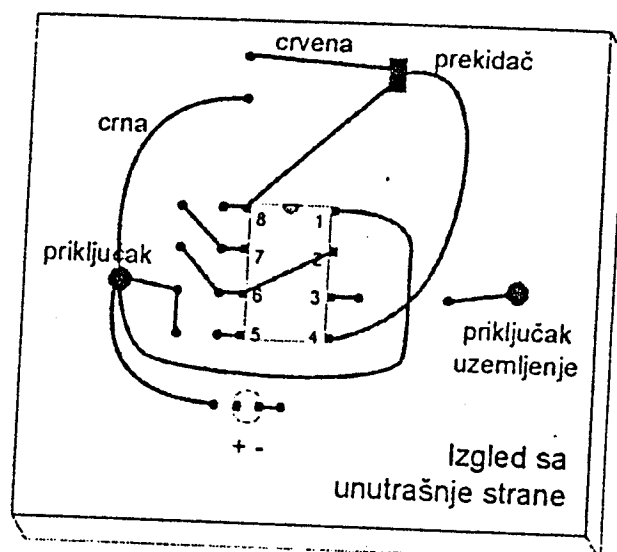


SADA SVE SPOJITE

Najpre, izbušite rupe u uglovima poklopca. Razrežite svaki ugao do rupe. Tu će se smestiti suvišni namotaji žice koje ćete dobiti kad upotrebite provodnike sa štipaljka da napravite spojeve. Posle svakog spajanja lagano smotajte suvišnu žicu.

1. Uvrnite zajedno slobodne krajeve dva kondenzatora (0.01 i 0.0047). Spojite ih za šraf uzemljenja pomoću štipaljke.
2. Savijte gornje krajeve pina 2-i pina 6 (koji već ima spoj) iznutra jedan prema drugom u obliku slova L. Uhvatite ih oba štipaljkom i zakačite drugi kraj štipaljke za slobodni kraj 3.9 K Ω otpornika pored pina 7.
3. Pomoću štipaljke povežite pin 7 sa slobodnim krajem otpornika od 1 K Ω zakačenog za pin 8.
4. Pomoću dve mikroštipaljke povežite pin 8 za jedan kraj prekidača, a pin 4 za isti kraj prekidača. (Stavite jednu kukicu u rupu, a drugu oko čitavog spoja. Proverite da li su čvrsto spojene).
5. Upotrebite mikroštipaljku da povežete slobodni kraj drugog otpornika od 1 K Ω (pored pina 3) sa zavrtnjem.
6. Uvrnite slobodni kraj otpornika od 3.9 K Ω oko pozitivnog kraja led diode. Povežite minus pol diode sa zavrtnjem uzemljenja pomoću štipaljke.

7. Povežite pin broj 1 sa zavrtanjem uzemljenja pomoću štipaljke.
8. Zakačite jednu štipaljku za spoljašnji kraj jednog zavrtanja. Zakačite drugi kraj za bakarnu cevčicu (držač). Zakačite drugi zavrtanj za drugi držač.
9. Povežite minus pol baterije (crnom žicom) sa zavrtanjem uzemljenja pomoću štipaljke.
10. Povežite pozitivni pol baterije (crvenom žicom) za slobodni kraj prekidača uz pomoć provodnika sa mikroštipaljkom. Sada se led dioda pali kada uključite prekidač. Ako se ne pali, isključite prekidač i vidite da li onda svetli. Označite prekidač jasno. Ako vam dioda ne svetli ni u jednom položaju, ponovo proverite sve spojeve i proverite da li imate punu bateriju.
11. Na kraju vratite poklopac na kutiju i učvrstite je sa nekoliko gumica, tako da bude sigurno zatvorena.



Slika 4. Završeni zaper, spolja i iznutra

Ako hoćete:

- Izmerite frekvenciju svog zaperá na držáćima (bakarnim cevćicama) pomoću osciloskopa ili čitaća frekvencija. Bilo koja prodavnica elektronike to može da uradi. Trebalo bi da pokazuje između 20 i 40 kHz.

- Izmerite napon na izlazu, povezavši ga sa osciloskopom. Trebalo bi da bude 8 do 9 volti. Napomena: voltmetar će pokazati 4 do 5 volti.

- Izmerite struju koja teče kroz vas kad koristite zaper. Trebaće vam otpornik od 1 K Ω i osciloskop. Povežite zavrtnanj uzemljenja sa jednim krajem otpornika. Povežite drugi kraj otpornika sa držáćem (Dodavanje tog otpornika donekle smanjuje jaćinu struje, ali ne znaćajno). Druţi držáć je zakaćen za drugi šraf. Povežite žicu uzemljenja osciloskopa sa jednim krajem otpornika. Povežite probnu žicu osciloskopa sa drugim krajem otpornika. Uključite zaper i uhvatite držáće. Proćitajte napon na osciloskopu. Pokazaće oko 3.5 V. Izraćunajte jaćinu struje podelivši napon sa otporom. 3.5 V podeljeno sa 1 K Ω je 3.5 mA (miliampera).

Korišćenje zaperá

OVO

1. Umotajte držáće jednim slojem mokrog papirnog ubrusa pre upotrebe. Uхватite ih ćvrsto i uključite prekidać.
2. Držite ukljućen 7 minuta, pustite držáće, isključite zaper i odmorite se 20 minuta. Potom opet uključite 7 minuta, 20 minuta pauze i na kraju još 7 minuta.

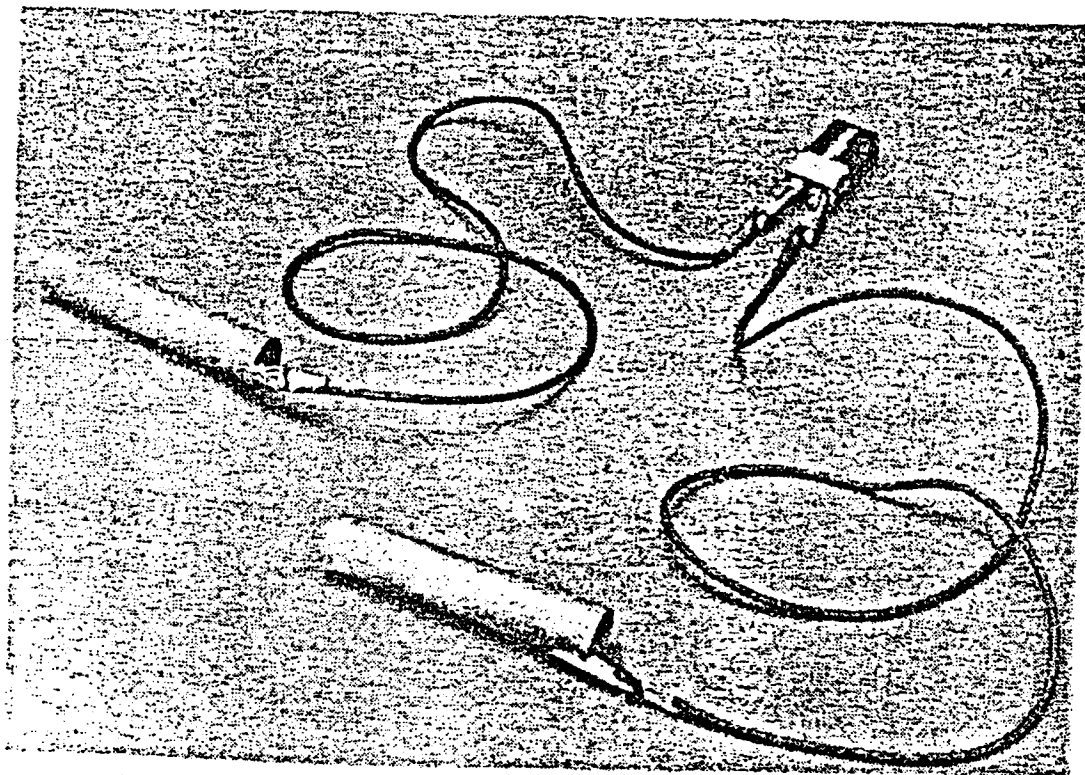
Isprobavanje zaperá na nekoj bolesti da vidite "da li radi" nije od koristi. Moţda vaši simptomi ne potiću od parazita. Ili se možete ponovo inficirati tokom upotrebe zaperá. Najbolji naćin da testirate svoju pravu je da otkrijete nekoliko napadaća koje trenutno imate (vidi Lekciju 12, str. 450, ili Lekciju 27, str 465). To vam daje polaznu taćku. Potom isprobajte zaper. Posle trostruke kure, nijedan od tih nápadaća ne bi trebalo da bude prisutan.

Jednostavni generator impulsa

Ako ste bolesni i želite pouzdanu upotrebu zaper, načinite pomenu-ti model. Međutim, postoji još jedan način da se napravi zaper ako ne možete da sebi priuštite da napravite prvi model.

Obična baterija je izvor pozitivnog napona. Pozitivan napon je to što eliminiše tako mnogo parazita odjednom, a ne specifična frekvencija. Zato, iako je frekvencija zaperi oko 30 Khz (30 hiljada "prekida" u sekundi), čak i 5 Hz (5 "prekida") u sekundi, otprilike onoliko brzo koliko možete da tapkate bateriju rukom, je umereno delotvorno!

Morate biti povezani sa oba kraja. Jedan će biti označen sa + (pozitivni) a drugi sa - (negativni). Ako naprosto dodirnete te krajeve morkim prstima, ništa bitno se ne dešava. To je zato što vaš otpor struji počinje da smesta raste, pa sve manje i manje struje prolazi kroz vas.



Slika 5. Jednostavni pulsar

Međutim, ako tapkate pozitivni kraj vlažnom rukom, i tapkate ga prilično brzo, kondenzatori vašeg tela ulaze u igru. Kondenzatori se uključuju u strujno kolo jedino kada se pune i prazne. Tapkanje krajeva

baterije stvara i prekida napon. Takav otpor protoku struje je mnogo manji.

Što brže tapkate, veća će biti frekvencija strujnih impulsa, a manji otpor. Sad možete da imate prilično postojan tok struje kroz telo.

Čaki ako možete da tapkate samo dva puta u sekundi (2 Hz) tokom deset minuta bez prekida, možete se "zaperisati" na umereno efikasan način. Setite se da napravite pauzu od 20 minuta a potom ponovite, kako ne biste dobili nove viruse. Posle druge pauze od 20 minuta ponovite tretman po treći put.

Upotreba jednostavnog impulsa

1. Obmotajte svaki držač jednim slojem vlažnog papirnog ubrusa. Stavite oba na neki izolator, na primer na plastičnu kesu.

O V O

Baterija od 9V	★
2 zupčaste konaktne štipaljke	
2 bakarne cevčice $\phi 2\text{cm}$	

2. Povežite pozitivan kraj baterije sa jednim držačem, a negativni kraj baterije sa drugim držačem pomoću provodnika sa štipaljkama.

3. Pazite da se držači ne dodirnu.

4. Stavite sat pred sebe (da biste merili vreme).

5. Uzmite desni držač desnom rukom.

6. Ostavite levi držač na stolu. Tapkajte ga levom rukom, poželjno mesnatim delom dlana. Možete prste osloniti na plastiku. Držite postojan ritam, što je brže moguće.

7. Kad se umorite od tapkanja, uhvatite levi držač levom rukom i tapkajte ga desnom. Nastavite da ih menjate bez i najmanjeg prekida.

8. Ponovite još jednom posle 20 minuta, i treći put nakon još 20 minuta.

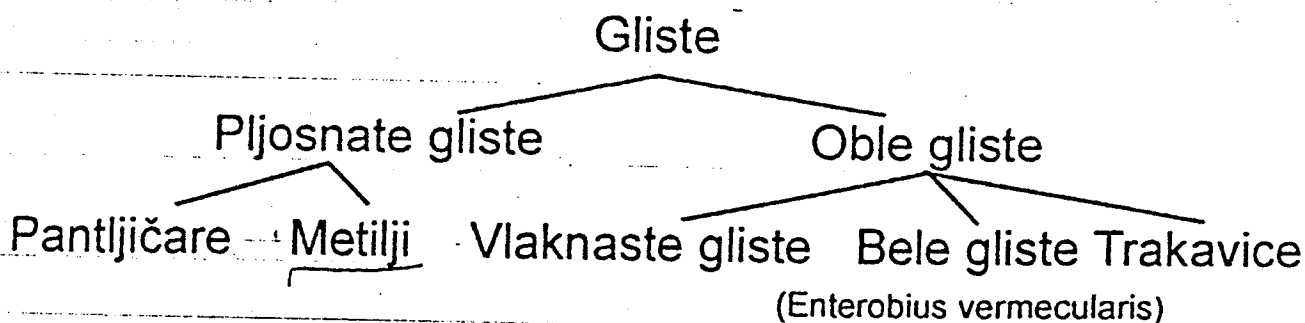
Jedna baterija od 9 volti će se prilično brzo istrošiti na ovaj način. Povežite dve zajedno, paralelno, da bi duže trajale. Za to su potrebne još dve štipaljke, povežite pozitivan kraj jedne baterije sa pozitivnim krajem druge, a negativni sa negativnim.

Paraziti i zagađenje

Reč "paraziti" koristimo u dva značenja. Sve što živi od vas ili u vama, ne samo da bi tu boravilo, već i da bi uzimalo hranu od vas, predstavlja parazita. Bez obzira koliko je veliko, može se nazvati parazitom.

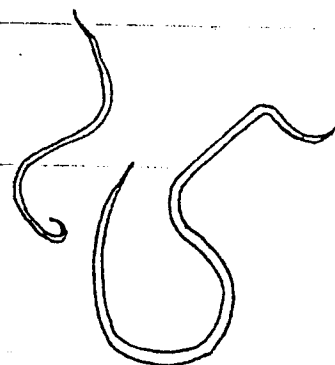
Ali, na neki način velike gliste treba razlikovati od ameba srednje veličine, još manjih bakterija i najmanjih - virusa. Zato često izraz "parazit" rezervišemo za veće stvari, od ameba pa naviše. U ovoj knjizi će reč "paraziti" biti uobičajeno korišćena u oba ta smisla. Lako ćete pogoditi na šta se misli.

Parazitske gliste se dele na oble gliste i pljosnate gliste. Oble gliste liče na kišne gliste, iako mogu da budu tanke kao vlas kose (filaria) ili mikroskopski male, kao trihinela. Pljosnate gliste su više nalik na pijavice. One su u stanju da se ponekad zakače svojom glavom, (*scolex*) kao pantličare, a ponekad specijalnom sisaljkom, kao metilji.



Gliste-paraziti prolaze kroz razne stadijume razvoja koje se mogu veoma, veoma razlikovati od odraslog stanja.

Oble gliste kao što je *Ascaris* (uobičajena glista mačaka i pasa) su najjednostavnije. Njihova jaja se progutaju lizanjem ili tako što se pojede malo prljavštine. Ona se izlegu u sićušnu larvu. Ta larva putuje do pluća. Vi je iskašljate i progutate. U međuvremenu je ona nekoliko puta promenila omotač. Potom ona gmiže u creva gde postaje odrasla, izbacujući jaja u vašu stolicu.



Slika 6. *Ascaris*

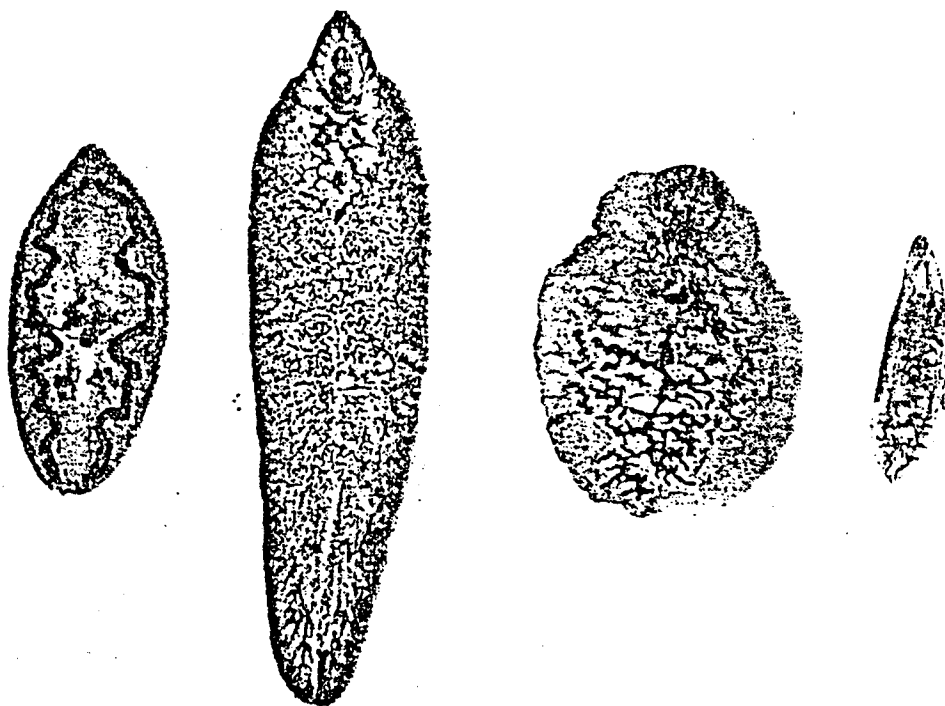
Gliste obično imaju omiljena mesta. Omiljeni organ *Dirofilaria-e* (pseće srčane gliste) je srce (čak i ljudsko srce). Ponekad to pravilo može da se naruši. Moji testovi pokazuju da *Dirofilaria* takođe može da živi i u drugim organima, ako su oni dovoljno zagađeni rastvaračima, metalima i drugim toksinima.

Životna istorija pljosnatih glista, kao što su pantljačare, mnogo je komplikovanija. Njihova jaja možete da pojedete slučajno, sa prljavštinom. Nakon izleganja, sićušna larva se ukopa u svoj omiljeni organ. Vaše telo je okruži cistom. Belim krvnim zrnima je rečeno da nikad ne napadnu vaše telo... a cista je vaše telo! Zato stadijum pantljičare ima sigurno boravište, na neko vreme. Ako ste mesožder, vi možete da pojedete jednu takvu cistu, ako se ona nalazi u mesu koje jedete! Vaši zubi je razore dok žvaćete. Progutali ste malu larvu i ona pokušava da se zakači za creva glavom. Potom ona postaje sve duža, dodajući članak za člankom. Članci sa njihovim sadržajem izbacuju se sa sadržajem creva. Često nalazim mali varijetet pseće pantljičare kod ljudi.

Pljosnate gliste poput metilja su takođe veoma komplikovane. Njihova jaja, koja se izbace sa sadržajem creva, nisu namenjena da se pojedu kao takva. Ona su namenjena da se izlegu u nekoj bari gde ih jedu puževi i belice. Larve rastu u tim novim "sekundarnim" domaćinima. Kasnije, puževi ih izbacuju i one se zakače za biljke u blizini bare. One prezime u obliku čvrste ciste metacerkarije. Onda ih pojede neka nedužna životinja koja pase. One izlaze iz svoje metacerkarijalne ciste kao mali odrasli i hitro se kače za creva sisaljkom. Sada imaju

"bezbedno pristanište" i mogu da sazrevaju i polažu jaja.

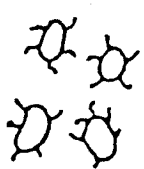
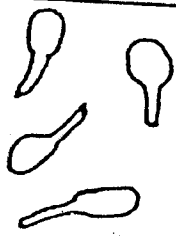
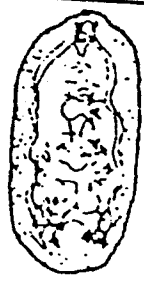
Četiri uobičajena metilja su: ljudski crevni metilj, metilj ljudske jetre, metilj ovčije jetre i stočni pankreasni metilj. Ne dopustite da vas zavedu termini ovčiji i stočni. Sve njih nalazimo kod ljudi.



Slika 7 (s leva na desno) Ljudski crevni metilj, pankreasni metilj, metilj ovčije jetre, i metilj ljudske jetre.

Najgori parazit ○○○

Fasciolopsis buscii je metilj (pljsnata glista) koji nalazim u svim slučajevima raka, infekcije HIV-om, Alchajmerove bolesti, Kronovoe bolesti, Kapošijevog sindroma, endometroze, a i kod mnogih ljudi koji nemaju te bolesti. Njegov životni ciklus sastoji se od šest različitih faza:

Stadijum	Zivotni ciklus	
Jaje	Izbacuje se iz creva u tlo. Kiša ga odnosi u bare.	
Miracidia	Izleže se iz jaja u vodi. Ima treplje, može da snažno pliva i za sat ili dva mora naći posredničkog domaćina - puža - ili se može suviše iscrpsti da bi mogla da parazitira.	
Redia	Razvijaju se unutar miracidije kao male loptice dok se ne izbace. To su "majke" redije, a svaka rađa "ćerku" rediju za najviše 8 meseci, sve još uvek unutar puža, i živi u limfnim tečnostima. Slično tome, ćerke redije stalno razvijaju cercarije.	
Cerkarija	Ima rep i koristi ga da izađe iz puža i dopliva do neke biljke. Ako se puž hrani tom biljkom, cercarija se može zakačiti za biljku sisaljkom na ustima i početi da se čauri tokom nekoliko minuta. Rep otpada i odlazi da bi se razložio.	
Metacerkarija	Mehur sa dvostrukim zidom. Spoljašnji zid je veoma lepljiv. Ali, ako pojedete biljku za koju je zakačen, najmanji pritisak će je otkčiti, ostavljajući cistu u ustima. Veoma čvrsti unutrašnji zid mehura zaštitice ga od žvakanja, a omotač nalik na zavesu sprečava da je svare želudačni sokovi. Međutim, kad dospe do dvanaestopalačnog creva, kontakt sa crevnim sokovima rastvara zid mehura i oslobađa ga. Ona potom hita u crevni omotač i počinje da se razvija u odraslu jedinku.	
Odrasli	Žive u vašim crevima i mogu da proizvedu 1000 jaja sa svakim pražnjenjem creva i žive mnogo godina.	

Slika 8. Fasciolopsis - normalni životni ciklus.

Zapazite da je odrasli jedini stadijum koji normalno živi u ljudima (i tada jedino u crevima). Deo životnog ciklusa Fasciolopsisa zavisi od puža, zvanog sekundarni domaćin. Ali, ako vaše telo ima rastvarače u sebi, i drugih pet stadijuma mogu se razviti u vama!

Ako je rastvarač propil alkohol, crevni metilj dobija poziv da iskoristi neki drugi organ kao domaćina - taj organ će postati kancerizan. Ako je rastvarač benzen, crevni metilj koristi timus (grudnu žlezdu) kao sekundarnog domaćina, pripremajući teren za SIDU. Metil alkohol poziva metilja da upotrebi pankreas kao svog sekundarnog domaćina. To vodi poremećaju pankreasa koji nazivamo dijabetes. Ako su rastvarači ksilen (ili toluen) kao po pravilu vidim da bilo koji od četiri metilja koristi mozak kao sekundarnog domaćina. Ako su rastvarači u vama metil etil keton (MEK) ili metil butil keton (MBK), materica postaje sekundarni domaćin, a endometroza je verovatni rezultat.

To je nova vrsta parazitizma, zasnovana na zagađenju. Te bolesti, koje su stadijumi metilja izazvali na njegovim netipičnim lokacijama u telu, nazivam "Bolestima metilja"; detaljnije se o njima raspravlja dalje (str. 229).

Da li na pljosnate gliste i oble gliste rastvarači takođe deluju na isti način? To je fascinantno i veoma važno pitanje. Potražite odgovor i pomozite drugima da potraže odgovor. Ja još uvek ne znam.

Zagađenje

Zagađivači su sve nežive stvari oko vas koje ne bi trebalo da dospeju u vaše telo, jer ometaju njegovo funkcionisanje. Sve dok ne prodru u vaša tkiva, oni neće smetati, kao na primer plastične naočare ili odeva. Ali, ako prodiru u telo, ono mora da se bori da ih izbací.

Zagađivači mogu da uđu u vaše telo kroz vazduh koji udišete, hranu i napitke koje konzumirate i proizvode koje stavljate na vašu kožu.

Najveća tragedija je kada ne prepoznajete kada vam neki zagađivač škodi.

Dve osobe mogu da koriste istu kremu za lice. Jedna dobije osip, druga ne. Ona koja ne dobije osip uopšte ne misli da joj ta krema škodi, misli da je kao čelični sef, neprobojan za taj proizvod. Bolje je pretpostaviti da je ta krema za lice nešto otrovno, kao što svedoči osip koji je neko drugi dobio, a da je ona izbegla osip samo zato što ima jači imuni sistem. Imuni sistem je kao novac, koji plaćate sa računa iz banke, za svaki novi napad. Kad potrošite novac, banka (vaše zdravlje) propada.

Zagađenje rastvaračima

Rastvarači su jedinjenja koja rastvaraju druge stvari. Voda je koristan, životodajni rastvarač. Najveći broj drugih rastvarača rastvaraju masti, i oni su opasni, jer mast formira zidove opni svih ćelija, posebno nervnih ćelija.

Najštetniji rastvarač je benzen. On odlazi u timus, uništava naš imuni sistem i izaziva SIDU. Sledeći po štetnosti je propil alkohol. On odlazi u jetru i izaziva rak u nekom udaljenom organu. Ostali glavni krivci za bolesti su ksilen, toluen, metil alkohol, metil hlorid i trihlor-etan. Razmotriću svaki od njih kasnije, zajedno sa bolešću sa kojom je povezan.

Zagađenje metalima

Biohemičari znaju da određeni mineral u slobodnom elementarnom obliku uvek inhibira enzim koji koristi taj mineral. Bakar iz mesa i povrća koji unosite je esencijalan. Neorganski bakar, koji ćete dobiti iz kante sa bakarnim dnom ili bakarnih vodovodnih cevi je karcinogen.³ Na nesreću, neorganski oblici metala prožimaju čitavu našu okolinu. Mi stavljamo metalni nakit na kožu, jedemo hleb pečen u metalnim plehovima, pijemo vodu iz metalnih vodovodnih cevi.

✓ CVO Još jedan očigledno opasan oblik metala su zubne plombe. Živine

⁽³⁾ Haieem J Isaaq. "Uloga metala u razvoju i inhibiciji tumora" iz "Karcinogenost i metalni joni" tom 10. str 61 iz serije zvane "Metalni joni u bioškim sistemima". uredio Helmut Siger, 1980.

plombe, uprkos uverenjima Američkog udruženja zubara, nisu neškodljive. A ponekad je živa zagađena talijumom, koji je još otrovniji od žive! Izgleda da zlato i srebro imaju manje štetnih efekata, ali niko ne bi trebalo da ima nikakav čisti metal ni u ni na svom telu. CVC.

U ostale preovlađujuće metale spadaju olovo i kadmijum iz lemljenih i galvanizovanih vodovodnih cevi, nikl i hrom iz zubnih navlaka i kozmetike i aluminijum iz hrane, konzervi i lonaca za kuvanje. CVC

Gljivični toksini

Plesni proizvode neke od najotrovnijih poznatih supstanci, zvane *mikotoksini*. Jedna mala plesniva voćka ili komad povrća može zagađiti veliku količinu soka, džema ili nekog drugog proizvoda. Iako su plesni žive, i mogu se ubiti zaperom, mikotoksini nisu, i moraju se ukloniti iz vaše jetre.

Međutim, pošto su mikotoksini krajnje otrovni, malena količina može da deo vaše jetre onesposobi danima!

Aflatoksin je najčešći mikotoksin koji otkrivam. Njega proizvode plesni koje rastu na velikom broju raznovrsnih biljaka. Zato uvek upozoravam ljude da jedu samo savršeni plod limuna, a da nikad ne piju industrijski voćni sok. Od hiljada pomorandži koje odlaze u jednu turu pomorandžinog soka koju ćete popiti, jedna će sigurno biti plesniva, a to je sve što je potrebno da bi izazvalo pogoršanje u vašoj jetri.

Velike doze vitamina C pomažu jetri da se brzo oporavi. One takođe pomažu da se otarasite aflatoksina pre nego što se unese, u samoj posudi sa hranom. Zato nosite sa sobom bočicu sa prahom vitamina C i posipajte ga kao so po vašoj hrani. CVO

Postoji još trinaest drugih mikotoksina za kojima sam tragala u hrani. Oni su opisani u odeljku o plesnivoj hrani (str. 350). ✓

Fizički otrovi

Udisanje prašine je prilično loše po vas, zato je vaše telo izbacuje slinjenjem, kašljanjem, pljuvanjem. Zamislite da udišete čestice smrvljenog stakla. One se usecaju u pluća u hiljade žlebova i ne mogu se iskašljati. One će putovati. Zamislite da ste progutali čiodu ili otvorenu zihernadlu. Da je njen vrh zatupljen, ona bi mogla da putuje kroz creva. Ali, pošto je oštar, on se zariva u vaše tkivo, zabijajući se potom sve dublje i dublje.

Da li bismo ikad svesno udisali smrvljeno staklo? Mi ga se opravdano plašimo ako je na našoj hrani, ili pod bosim stopalom. Mi nismo svesni da ono ispunjava naše kuće kad se staklena vuna ne zapečati dobro. Bilo kakva rupa u plafonu ili u zidu, čak i ako je pokrivena tkaninom, dozvoljava česticama izmravljenog stakla da ulaze u vazduh u kući. Vazdušne struje ulaze unutra, u vaš životni prostor. Zato se sve rupe koje vode u atrijume ili izolovane prostore moraju vakuumski zapečatiti. Naravno, staklena vuna nikad ne bi trebalo da se upotrebljava u građnji kuća, tapeta ili kao izolacija grejača za vodu. Najbolji savet je da kažete majstorima da je svu uklone dok niste u kući, a potom usisate i počistite celu kuću.

Povremeno izlaganje ovoj prašini građevinskih radnika, koji rade na otvoranom, nanosi mnogo manje štete. Hronično izlaganje makar od samo jedne male rupe na plafonu nanosi puno štete, dovodeći do formiranja cisti. A te ciste su savršeno mesto da paraziti i bakterije nastanu i razmnože se. Kad se crevni metilj nastani u njima, one postaju zloćudne!

Oboleli od raka sa čvrstim tumorima u njima imaju ili staklenu vunu ili azbest.

OVO

Azbest je još jedna čestica, oštra kao staklo, koja se kreće kroz vaše telo kao sabljarka, probadajući vaše ćelije, dok se oko nje ne stvori cista.

Naveli su nas da verujemo da u našim kućama više nema azbesta, jer je zabranjen vatrostalni materijal u kome je on korišćen. To je možda i istina, ali izvor azbesta koji sam ja najčešće nalazila je kajiš mašine za sušenje rublja. Kad se on zagreje, on oslobađa mlaz čestica azbesta koje

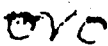
kroz cevi ulaze u vašu mašinu za sušenje, a takođe i u otvore vaše cevi za ventilaciju, usled visokog pritiska koji se stvara unutra. One su sada u vazduhu koji vi dišete.

Hemijski otrovi

Hlorofluorokarbonat ili freon je tečnost za hlađenje u vašem erkondišnu i cevima frižidera. Sumnja se da je freon izazvao ozonsku rupu iznad Južnog pola. Svi oboleli od raka imaju freon u svojim organima zahvaćenim rakom! Imam početne dokaze da je freon to što privlači druge zagađivače - staklenu vunu, metale, transformatorska ulja - da formiraju rastući tumor, umesto da budu izbačeni. To ga čini "superkancerogenim". Kako možete da otkrijete da li freon curi u vašoj kući? Dok ne dođe do toga da morate da ponovo napunite erkondišnu ili frižider, već ćete biti dugo izloženi. Očajnički nam je potreban jeftin, kućni test za ovog ubicu na koga se ne sumnja.

Arsen se koristi u pesticidima. Zašto bismo trovali i sebe zajedno sa bubašvabama? Da li zato što ne možemo da vidimo šta se dešava? Baš kao što ne možemo da vidimo kako čestice staklene vune lebde u vazduhu? Naši revnosni naučnici proučili su mehanizme trovanja arsenom u najsitnijim detaljima. Zašto nam onda dopuštaju da ga posipamo po našim travnjacima, da bismo ga uneli na naše tepihe na donovima cipela?

Polihlorid bifenil su uljna jedinjenja sa izuzetno korisnim električnim svojstvima, a izvorno su korišćena u transformatorima, dok nije uočeno njihovo svojstvo da ne mogu da se razlože na manje otrovne supstance u našoj okolini. Iako su izbačeni iz takve upotrebe, ja ih nalazim u najprodavanijim sapunima i deterdžentima! Da li su se transformatorskog ulja otarasili tako što su ga prodali proizvođačima sapuna?

Formaldehid se koristi za sušenje sundera. Usled toga, nameštaj sa sunderima, jastuci i madraci ispuštaju formaldehid oko dve godine nakon što su proizvedeni. Ako noću spavate sa nosom zagnjurenim u novi sunderasti jastuk, rizikujete velike probleme sa plućima. 

Svako sredstvo za čišćenje u vašoj kući verovatno na sebi ima

upozorenje o toksičnosti. Sve tečnosti koje vaš automobil koristi su otrovne. Svaki insekticid, herbicid i fertilajzer koji stavljate na vaš travnjak je verovatno otrovan. Sve boje, firnajz, supstance za sjaj, podmazivači, belilo i deterdženti poslaće vas u bolnicu ako progutate makar i mrvicu. Zašto ih držimo oko sebe? Vidite "Recepte" (str. 480) za neškodljive, staromodne zamene za njih.

Ako ste bolesni čak i nakon što ste koristili zaper, to znači da otrovi još uvek deluju. Ako ih se otarasite, to će biti glavni korak ka vašem dobrom zdravlju.



Kako se zaista razboljevamo?

- Šta ako ste izmislili spravu koja može da kod ljudi otkrije prisustvo mikotoksina (krajnje otrovnih supstanci koje stvaraju plesni u hrani)? A šta ako otkrijete da, iako ih mnogo ljudi ima, oni koji pate od prehlade uvek imaju najmanje jedan od njih? Da li biste se zapitali da li je iznenađni prodor mikotoksina u organizam ono što zaista dozvoljava da se prehlada razvije? Zašto neki članovi iste porodice dobiju kijavicu, a drugi ne?

- Šta ako otkrijete da svi koji boluju od raka imaju ljudski crevni metilj u svojoj jetri, a nema ga niko drugi?

- Šta ako otkrijete da svi koji pate od dijabetesa imaju stočni metilj u svom pankreasu, što je slučaj kod malog broja drugih ljudi?

- Šta ako otkrijete da svi koji pate od alergija na sve živo imaju fasciolu (metilj iz ovčije jetre) u svojoj jetri?

- Šta ako otkrijete da svi koji pate od astme imaju askaride u svojim plućima?

Šta ako uvek otkrijete da svaka misteriozno obolela osoba ima neki parazit ili zagađivač na koji se nije sumnjalo?

Sprava koju sam pomenula zove se "Sinhrometar", a sva ta "ako" su tačna. Ona su me prisilila da potpuno promenim moj stav o tome šta zaista izaziva neke od naših "nezlečivih", misterioznih bolesti.

Obično mi verujemo da preterano konzumiranje šećera izaziva dijabetes, virus koji ste dobili od nekoga izaziva prehladu, izlaganje kancerogenim supstancama izaziva rak, a depresiju izaziva slaba briga roditelja. Taj koncept mnogostrukih uzročnika je ono što proučavanje medicine čini toliko teškim da samo mali broj može da ga se poduhvati. A svake godine se spisku ljudskih bolesti dodaju novi sindromi.

Ali, te dijagnoze su zasnovane na opisu nečega što se dešava na

nekom određenom mestu u telu. To je kao da ujed komarca iza ušiju nazivamo jednim imenom, a ujed komarca ispod kolena drugim. Ako nikad niste videli pravi uzrok, komarca na delu, može se donekle opravdati logika tog sistema.

o v o A do sada je medicina imala neki smisao. Međutim, nove istine su stari opisni sistem učinile zastarelim. Danas možete da otkrijete prave uzroke svih vaših bolesti. A možete da ih otkrijete i sami ako napravite dijagnostičko električno kolo (str. 419)!

Kad ste jednom videli na delu komarca u vašem telu, ne morate više da idete lekaru zbog crvenog otoka koji svrbi. Ne morate da tražite tačnu dijagnozu i pravi lek. Naprosto postavite mrežice na prozorima i vratima!

Kad ste jednom videli kako je obična prašina umešana u običnu prehladu koju ste dobili, otarasićete se prašine u kući. Kad ste jednom videli kako plesan na vašoj hrani olakšava posao virusu prehlade, bacićete plesnivu hranu. Ali, verovaćete jedino kad vidite. Ništa se ne ostavlja na veru. Metod elektronske rezonance koji je opisan u ovoj knjizi omogućiće vam da sve te stvari vidite i sami. o v o

Vi niste nesretna marioneta koju su napale bakterije i virusi koje vas saleću dolazeći niotkuda da bi vas učinili bolesnim. Vi niste prepušteni na milost i nemilost bolestima koje su svuda oko vas, i nadate se da ćete ih nekim slučajem izbeći, kao što se vojnik nada da će se vratiti kući iz rata. Priroda i vaše telo imaju nekog smisla.

o v o Nema nijedne bolesti koja vas može nadmudriti ukoliko znate dovoljno o njoj. Pa čak ni Lu Gerigova bolest. Ni astma ni dijabetes. Pročitajte kako su ozdravili ljudi čije istorije slučajeva citiramo. Pročitajte zašto neki ljudi nisu uspeali. Vi imate prednost koju oni nisu imali. Njima je bilo teško da slede uputstva koja su im data, jer su morali da veruju u njih. Vi ne morate. Možete da zamenite veru svojim sopstvenim čvrsto zasnovanim posmatranjima tako što ćete napraviti dijagnostičko električno kolo (Sinhrometar). Najviše će vas ubediti kad sami nešto vidite. Kad sami otkrijete plesan u svom puteru od kikirikija, ili šigelu u svom siru, imate znanje, a ne veru, koje vas uverava i vodi.

Sve bolesti nastaju iz dva uzroka, zbog PARAZITA i ZAGAĐIVAČA.

Samo dva uzroka! To je ono što pojednostavljuje sliku da bi vam omogućilo da se izlečite.

Učili su nas da smo za bolest u velikoj meri krivi mi sami. To je zato što smo "zakačili virus", nismo jeli ono što bi trebalo, sirovo voće i povrće i vitamine, ili nismo radili ono što bi trebalo, na primer dobro se obukli, fizički se kretali ili išli na spavanje na vreme. Na neki način, to je naša sopstvena krivica. Ili smo radili nešto što nije trebalo, ili nismo radili nešto što je trebalo. Kad se ne može naći apsolutno ništa pogrešno kod nas, onda nam kažu da je to genetski! Istinski nasledne bolesti su veoma retke. Naši geni su milionima godina evoluirali da bi proizveli zdrave ljude. A ne mutiraju geni tokom života vašom krivicom. Pravi krivci su zagađivači, za koje se zna da izazivaju mutacije.

Nisu ni paraziti ni zagađivači u vama "vaša greška". Zapazite da svi ljudi oko nas rade iste stvari ili ne rade iste stvari, pa čak imaju i zajedničke gene kao i mi, a nemaju naše bolesti. Današnja shvatanja koja uzročnicima bolesti proglašavaju naša dela ili naše gene naprosto nisu logična.

Ali, do danas su izgledala logična. Pretpostavimo da su komarci ili buve ujeli 1000 ljudi, a to se uvek dešavalo na nekom drugom mestu, i vi koristite mesto i sistem posledica da biste dijagnostikovali problem; mogli biste za njih postaviti hiljadu dijagnoza, uključujući i defektne gene. Da li bi vas mogli ubediti da prihvatite zamenu gena da biste izlečili vaš crveni otok koji vas svrbi? Novi gen bi mogao biti gen za proizvodnju antihistamina, tako da otok ne postane veliki, crven i vruć, ili bi se pretvorio u krastu. Da ste lekar-istraživač, mogli biste doći u iskušenje da tegobe hiljada ljudi ublažite pomoću novog gena. Na sreću, vi to niste i potrebno je jedino da rešite svoje sopstvene probleme. Možete razmišljati sa više logike.

Pošto ste otkrili parazitske uljeze koji se kriju u vašem telu, možete da ih ubijete elektronskim putem. A pošto ste identifikovali zagađivače koji su se ugnezдили u vašem telu, možete da prestanete da ih jedete,

udišete i stavljate na sebe. Usled toga, vaše telo će početi da leči samo sebe, isto tako sigurno kao što je sigurno da će posledice ujeda komarca proći.

Izlečiti se od multiple skleroze, emfizema, kratkovidosti? Da! Neka izlečenja će biti brza. Neka će biti spora. Ljudi ne shvataju šta je izlečenje. Ono je mnogo brže kod mladih osoba. Ali, bilo brzo ili sporo, vi znate da je počelo. Biće to prilično uzbudljiva avantura da posmatrate kako vam simptomi nestaju i vi postajete snažniji.

Zdravlje za vas same

Čitava svrha ove knjige je da vas osposobi da dijagnostikujete i izlečite sebe od bilo koje bolesti. Imate tri nova pristupa koja će tu želju pretvoriti u stvarnost: razumevanje da vas jedino zagađenje i paraziti čine bolesnim, brzu i jeftinu dijagnostičku elektronsku napravu koja vam omogućava da otkrijete koji su to zagađivači i paraziti, i “zaper” ili biljne lekove koji ubijaju te parazite.

Zar ne bi bilo lepo da ne morate da idete kod lekara zbog vaših bolova? I da ne budete zavisni od lekara u pogledu dijagnoze i lečenja?

Zdravlje za vas same znači da održavate sebe zdravim. Učinite to sami.

Pretpostavite da je vaš lekar već dijagnostikovao da imate “atipičnu lateralnu sklerozu” ili metastabilnu aplaziju ramena, bedra i struka. Zar ne biste mogli da postavite ponovnu dijagnozu za sebe, da možete da je lečite i izlečite? I da uspete? Zašto ne? Već ste uspeali u mnogim poduhvatima. Naučili ste da govorite, hodate, čitate, radite sa ljudima. Potrebno je nekoliko godina da ovladate tim veštinama. Naučiti da budete zdravi je jedna nova veština. Možda će vam i za to biti potrebno nekoliko godina. Pošto ste naučili te veštine, možete njima naučiti svoju decu. A tako će čovečanstvo dobiti novi dar, kao što su to, na primer, bili muzika ili kulinarstvo.

Kako da se lečite

Vaše telo je pokušavalo da se otarasi svojih parazita i zagađivača čitavog života! Ono je imalo svoje načine. Stvorilo je kamenove, stvorilo je sluzava lučenja, samo je načinilo otpade za otrove. To su bile dobre taktike, ali sada, naravno, one više nisu neophodne. Hoćete li pomoći svom telu da se oslobodi tih naslaga i ponovo se očisti?

Čišćenje vaše jetre je najmoćniji način da pomognete svom telu da se samo izleči nakon što ga paraziti napuste. Ima na hiljade komadića "smeća" nakupljenih u žučnim kanalima jetre. Oni će se pretvoriti u kamenove (žučne kamenove) ukoliko tu ostanu.

I bubrezi su, takođe, načinili brojne male kamenove u svom nastojanju da vaše telo očiste od olova, kadmijuma, žive i drugih nerastvorljivih zagađivača. Vi možete pomoći bubrezima da sve to izbace.

U roku od nekoliko dana, ne nedelja ili meseci, možete da osetite lekovite efekte toga što ste očistili žučne kamenove i bubrežne kamenove iz vašeg tela. Ali, postoje kilometri žučnih kanala (50.000 žučnih kanala) u jetri; recepti od trava koji to čine koriste se stalno iznova dok se svo to "smeće" ne ukloni. Za to može biti potrebno nekoliko godina.

Zato, iako možete veoma brzo da zaustavite svoju bolest da ne napreduje dalje, može se desiti da za upotpunjenje procesa izlečenja budu potrebne godine.

Svejedno, vi ste opet zdravi. To znači da su vaši bolovi ili nestali ili su se jako smanjili. Vaši organi funkcionišu bolje. Imate novi osećaj dobrobiti. Vaša energija se podigla. Vaša želja da živite i postignete nešto se vratila.

Organi koji su bili toliko oštećeni da naši jednostavni metodi ne mogu da ih oporave, mogu se lečiti magijom savremene hirurgije. Primeri su katarakte, čukljevi i stari ožiljci. Moguće je da su to i neke vrste "kamenih" tvorevina. Ali, nije još nađen recept koji bi ih očistio na jednostavan način i u okviru nekog razumnog vremenskog perioda.

Ubijanje parazita, uklanjanje zagađivača i čišćenje žučnih i bubrežnih kamenova iz vašeg tela je moćna kombinacija za lečenje. Ona je toliko moćna da može od vas načiniti novog čoveka za pola godine. A potom se odvija poboljšanje koje traje godinama.

Treba li da prestanete da uzimate lekove koji su vam prepisani dok se lečite na ovaj način? NE. Sačekajte dok se ne izlečite od tog stanja koje zahteva lekove. Smanjite dozu i postepeno ih se oslobodite. Da li će vaš lekar to odobriti? Nađite nekog lekara koji hoće. Zapamtite da vam lek daje vremena da izlečite sebe, što je nešto za šta bi trebalo da budete zahvalni.

Put ka dobrobiti

Da rezimiramo naše novo razumevanje o odnosu zdravlja prema bolesti:

- Mi imamo samo dva problema: parazite i zagađivače. Paraziti su stvari koje žive na naš račun, koristeći našu hranu, a dajući nam svoje otpatke. Zagađivači su otrovne stvari u nama koje otežavaju našim organima da obavljaju svoj posao. Te dve stvari su odgovorne za sve naše druge probleme.
- Naša tela su pokušavala da ih se otarase stvarajući kamenove, stvarajući izlučevine, stvarajući otoke, zapaljenja i dobroćudne tumore. Mi razvijamo nedostatke i nesposobnosti.
- Na kraju, došlo je do određenih trajnih oštećenja. Naša kosa je osedela, razvili smo očnu mrenu, kičma se krivi, nervi i mišići odu-
miru. Mi slabimo.

Naša strategija, da sve to poništimo, čini se logičnom.

Prvo, ubićemo sve parazite, bakterije, viruse i gljivice.

Drugo, uklonićemo otrovne plesni, metale i hemikalije iz naše hrane i proizvoda za telo.

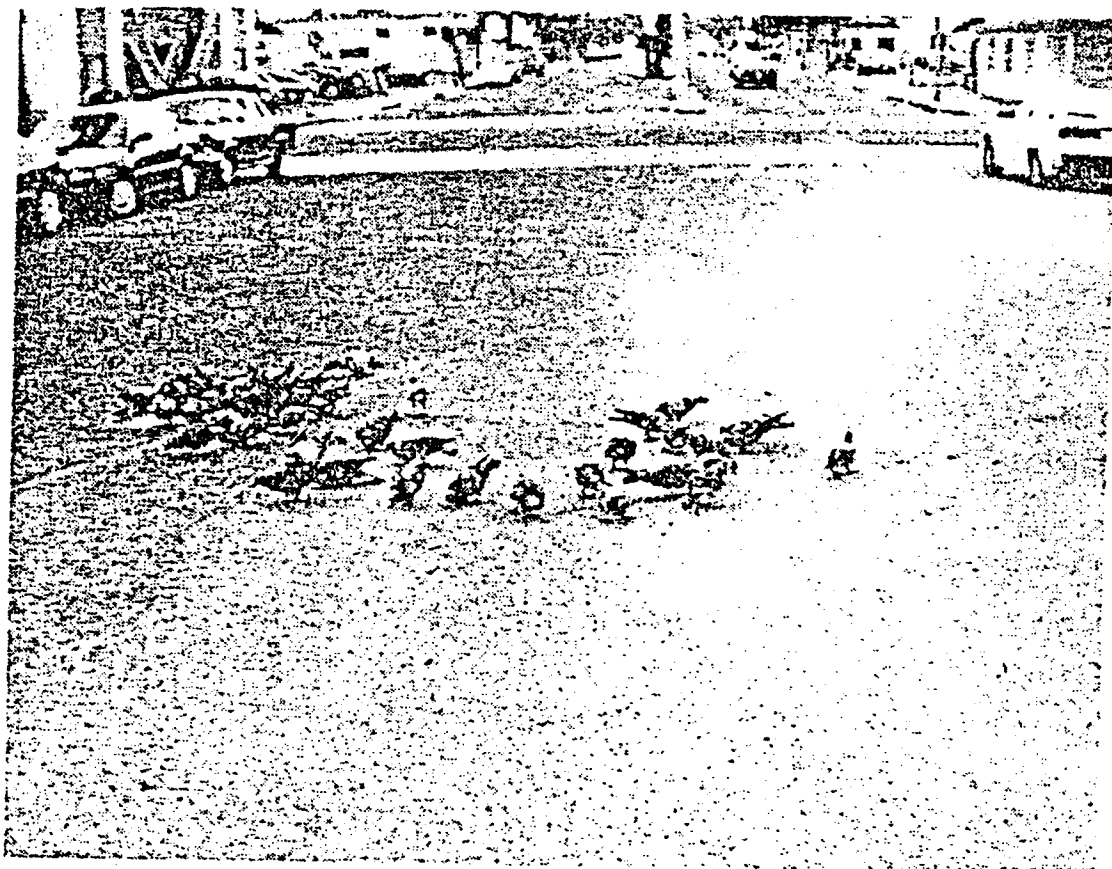
Treće, očistićemo i isprati sve kamenove, izlučevine i otpad koji se već nagomilao i koji ometa lečenje.

Četvrto, upotrebićemo trave i posebne faktore ishrane da bismo ubrzali lečenje, pazeći veoma da pri tome koristimo čiste proizvode (Ovo deluje brže kad se daje intravenozno, ali će naglasak u ovoj knjizi biti na oralnom unošenju).

Na kraju, za popravke koje su van naših moći, potražićemo pomoć zdravstvenih i medicinskih profesionalaca.

Šta može biti uzbudljivije od toga da otkrijete da su vam ruke prestale da drhte ili da vas ramena više ne bole? Zar ne bi bilo vredno divljenja da sami korigujete svoj puls i visok krvni pritisak? Kakva bi to samo avantura bila, da se otarasite svih svojih bradavica!

Ali, oslobađanje od bola za mene je prvenstveni zadatak, pošto bol često potkopava naš moral, našu inicijativu da učinimo nešto, pa čak i naš interes da nam bude bolje!



Slika 9. Hranite životinje van svog dvorišta i dalje od mesta gde se deca igraju. Njihov izmet sadrži patogene organizme.

Mnoge naše bolesti izazvane su izvorima na koje ne sumnjamo. Na primer, otkrila sam golubije pantljičare u ljudima.

Bol od glave do pete

Radije bih umrla nego da trpim okrutni, neotklonjivi bol. To stavlja bol na sam vrh mog spiska prioriteta.

Na sreću po nas, lekovi za umirenje bolova su nam na dohvat ruke da bi nam pomogli da ih prebrodimo i dali nam vremena da rešimo stvarni problem koji leži u njihovoj osnovi.

Proizvodnja lekova za smirenje takođe nam je donela i proizvodnju zavisnosti. Kako se okrećemo električnom uklanjanju bolova, potreba za lekovima koji izazivaju zavisnost trebalo bi da se smanji. Postoje i druge stvari koje efikasno otklanjaju bol: akupunktura, masaža, slušanje muzike, aparati za fidbek, hipnoza i molitva.

Ali, mi ćemo se usredsrediti na to da se oslobodimo uzroka bola i izlečimo organe koji nas bole, tako da nam nijedan od tih metoda više ne treba.

Ja ne govorim o bolu kad se slomi kost, iščaši zglob, ujede nas pčela ili izgorimo na suncu. Ne govorim o bolu usled iskrivljene kičme ili istežanja mišića nogu ili ruku. Govorim o bolu koji osećate u nekom od vaših organa i koji odbija da ode. Na primer, artritis. Drugi bolovi su glavobolje, bol u stopalima, bol u laktu, bol u kuku, bol u grudima. Svi oni mogu imati posebna imena, kao reumatoidni artritis, grozdasta glavobolja, fibromialgija, burzitis (*zapaljenje omotača zglobova – prim. prev.*), teniski lakat i tako dalje, ali svi oni predstavljaju istu pojavu.

Znajući da su paraziti i zagađivači pravi krivci, hajde da se odmah damo na posao da otkrijemo o kome se radi, odakle su došli i kako da ih se otarasimo.

Paraziti koji prouzrokuju bol nisu veliki, kao gliste ili amebe. Niti su veoma sićušni, kao virusi. To su *bakterije*. Bakterije su baš prave veličine da bi ušle na vrata naših ćelija. Naše ćelije pokušavaju da svoja vrata drže čvrsto zatvorena, ali, naravno, one moraju da ih otvore da u njih ude hrana, ili hormoni, ili drugi vesnici života. Ako se bakterije roje oko ćelija, neke će uspeti da se provuku kroz vrata dok su ona otvorena. Bitka počinje. Ćelije odbijaju da puste bakteriju unutra. Bakterija odbija

da se skloni sa otvora vrata. Verovatno da postoji specifično električno privlačenje između njih i verovatno da fizički one tačno odgovaraju obliku tih vrata. Dodatne snage tela, imuni sistem, pozivaju se da pomognu da se ukroti invazija. Bakterije se množe što brže mogu. Nastaje otok. Nastaje temperatura. Nastaje pritisak na druge organe. Sve zajedno, to se zove zapaljenje i infekcija.

Odgovor na to sigurno nisu lekovi (na primer, raznovrsni kortizoni). Odgovor nije da se smanji otok ili telesna temperatura. Lek za umirenje bolova svakako nije odgovor. Odgovor je da se ubiju bakterije. (Čak ni to nije krajnji odgovor. Mi moramo da zaustavimo izvor bakterija i poziv vašeg tela da bude napadnuto. Na to ćemo doći kasnije.)

1. Zato je Korak broj jedan da se potraže bakterije koje nagrizaju naše bolne oblasti i da se identifikuju? Korak broj dva je da ih električnim putem istrebimo. Kroz nekoliko minuta one će otpasti sa vrata naših ćelija. Vaša bela krvna zrnca ih čekaju i prožderaću ih u velikoj gozbi. ✓

Ali, zapamtite da postoji još jedan uzrok bola, zagađivači. Korak broj tri je da otkrijemo te zagađivače i identifikujemo ih, jer nam to daje ključ za njihov izvor. Korak broj četiri je da uklonimo izvore koji nas zagađuju. I posao je obavljen. Bol je nestao.

Jedno interesantno pitanje javiće vam se u glavi dok pretražujete svoje organe na parazite i zagađivače. Šta je došlo prvo? Zagađenje im takode može otvoriti put u vrata vaših ćelija. Da li to dopušta bakterijama da tu uplivaju? Ili bakterije dolaze prve, krčeći put da mogu da uđu zagađivači? Obe stvari izgledaju moguće. Možda se obe stvari dešavaju istovremeno. Možda zato bakterije i zagađivače uvek nalazimo zajedno. Virusi takode mogu sleteti na vrata vaših ćelija i izazvati bolest, ali oni ne izazivaju bol tako često.

Takode ćete primetiti nešto, dok nastavljate da kontrolišete i nadgledate svoje zdravlje. Vaše telo veoma dobro ubija bakterije i viruse. Vaše telo ih ubija brže nego kad mahnete čarobnim štapićem! Jedini koji to izbegnu jesu oni koji su se zaglavili u vratima ćelija i kanalima koji imaju u sebi zagađivače! Izgleda kao da je to dokaz da zagađivači otvaraju vrata. Ali, to nije dokaz i moramo da u vidu imamo sve mogućnosti.

Na sreću, da bismo ozdravili mi ne moramo da tačno znamo kako nas paraziti i zagađenje čine bolesnim.

Potraga za bakterijama

Da biste našli organe koji imaju bakterije i u kojima su bakterije prisutne, biće vam potrebno da naučite novu tehnologiju koja sve to čini mogućim. Ta tehnologija je jednostavno električno kolo koje je sposobno da uhvati frekvencije na takav način da možemo da ih čujemo. Frekvencije vašeg tela, frekvencije bakterija, virusa i parazita su sve različite i mogu se čuti isto tako razgovetno kao muuu, beee, ćiju ili grok koje dopiru iz seoskog dvorišta.

Ali, morate li da radite sve to?

Ne. Ne morate. Možete da naprosto elektricitetom ubijete te sićušne napadače. Ali, kako ćete znati šta da izbegavate ubuduće? Ako vam se bol vrati, kako ćete znati da li je to ista stara bakterija, ili neka nova?

Ako naučimo da testiramo sebe, dijagnoza neće biti zasnovana na nagađanju.

Nadam se da će vam svima ovo izgledati toliko interesantno, toliko apsolutno fascinirajuće, da ćete se uprkos određenom hroničnom bolu osećati prisiljenim da i sami obavite pretrage. Nađite nekog ko je voljan da pomogne. Pratite informaciju. To je lakše od upotrebe kompjutera.

Šta ćete otkriti

Najpre ćemo proučiti i izlečiti bolove svih vrsta, počevši od nožnih prstiju i krećući se naviše kroz telo. Ne moramo da potpuno preciziramo bolno mesto, jer bakterije i otrovi svakako odlaze na obližnja mesta.

Za svaku vrstu bola potražićemo uzroke, da biste mogli da ih otklonite. Bol bi se mogao vratiti za sat vremena ukoliko ne znate da ta bakterija dolazi iz sira, a vi ste nakon upotrebe zapera (elektronskog

ubijanja parazita) jeli sendvič sa sirom. Zapravo, bol možda neće imati ni vremena da nestane pre nego što počne naredni napad i vi možete pogrešno zaključiti da ovaj metod ne deluje.

Paraziti bi se takode mogli vratiti na vaše specifično bolno mesto sa nekoliko udaljenih mesta koje je teško dosegnuti strujom iz vašeg zapera. Unutrašnjost vaših očnih jabučica, testisa, unutrašnjosti žučnih kamenova, središta zubnog apscesa ili creva predstavljaju takva mesta. Struja vašeg zapera, zbog svoje visoke frekvencije, ide "oko" tih mesta, a ne kroz njih. Ali, ako ponavljate terman zaperom i lečenje parazita biljkama, i njih možete desetkovati i sprečiti da ponovo inficiraju ostatak vašeg tela.

Zapravo, to znanje o ponovnim infekcijama i izvorima stvari koje nas zagađuju je najvažnije u istorijama slučajeva.

Pošto se pozabavimo bolom, usmerićemo našu pažnju na bolesti koje ne izazivaju bol, kao što su dijabetes, kratkovidost i tako dalje.

Bol u nožnom prstu

Krajevi vaših stopala najslabije su snabdeveni krvlju iz vašeg krvotoka. Oni su najdalji. Krv u njima ima najviše nagomilane kiseline, a najmanje kiseonika. Telo proizvodi podosta uree i nju bi, naravno, trebalo da bubrezi izluče u bešiku. Ali, ako bubrezi to slabo rade, nivo uree u krvotoku se podiže. Krv može da uskladišti samo određenu količinu. Ona može da sadrži još manje ukoliko je kiselost povećana, što će se odraziti na krajeve vaših stopala. Urea počinje da se izmešta ili taloži u vaša stopala.

Takode se i hipurička kiselina nalazi na bolnim mestima. Hipuričku kiselinu u velikim količinama (1 gr dnevno) stvara jetra, jer ona predstavlja proizvod detoksikacije. Nema nikakvog smisla konzumirati benzoatsku kiselinu, uobičajeni konzervansi, pošto nju telo detoksikuje u hipuričku kiselinu. Pročitajte sve etikete na hrani koju kupite. Ne kupujte nikakve napitke ili pečene stvari koje su konzervisane

benzoatskom kiselinom. Limunska kiselina je u redu. Zglobovi palčeva su omiljena mesta za razvoj bola. To postaje još gore kad je cirkulacija slaba. Ako ne možete da otipate puls ispod unutrašnje strane članka, cirkulacija vam je loša.

Nagomilavanje uree i hipuričke kiseline poziva bakterije da se njima hrane. Na razmnožavanje bakterija tkivo odgovara zapaljenjem. Sad su stvoreni uslovi za bol. Neki ljudi nemaju bolove uprkos tome što su prisutne te kiseline i druge naslage koje čine njihove zglobove krutim i čvornovitim. Bakterije ih još nisu našle ili se nisu dovoljno namnožile u njima da bi napale vaša tkiva. Možda postoje i drugi razlozi.

Ako imate bol u nožnom palcu, trebalo bi da učinite sledeće:

1. Uništite sve moguće bakterije vašim zaperom. Ponavljajte to svakodnevno sve dok ne postignete maksimalno moguće poboljšanje.
2. Rastvorite naslage. Jedan biljni preparat, koji je prilično razrađen, u stanju je da to učini. Zove se "preparat za čišćenje bubrega" (str. 503). Naslage u nožnim prstima su načinjene od istih kristala kao i kamenje u bubregu, zato preparat za čišćenje bubrega deluje na bol u palcu. Ali, pošto su te naslage daleko od bubrega, za to je potrebno više vremena nego da se samo očiste bubrezi. Možda će biti potrebno šest meseci da se te naslage značajnije načnu. To će istovremeno ukloniti i kristale iz bubrega, tako da oni više neće biti izvori bakterija.
3. Očistite zubne šupljine (kavitacije/šupljine su infekcije kosti u vilici na mestima gde je izvađen zub; one se nikad ne zaleće; vidi "Čišćenje zuba", str. 375). To može da "magično" prekinе bol u palcu - istog dana kada se očiste. Olakšanje traje još daniima, pokazujući da nije analgetik to što uklanja bol. To vas takođe uči da bakterije u čuklju mogu da dođu iz zuba. Ali, bol se može vratiti kad druge bakterije nađu te naslage.
4. Očistite kamenje iz jetre koristeći preparat za čišćenje jetre (str. 506) I to, takođe, može da pruži trenutno olakšanje od bola u čukljevima, pokazujući da su kamenčići iz jetre izvor bakterija. Da se dovrši čišćenje jetre, možda će vam biti potrebno dve godine! U međuvremenu se vaš bol povlači. I naravno, to donosi dodatne dobrobiti vašem telu.

5. Smanjite kiselost u vašim nožnim palčevima. Najpre, proverite svoju kiselost pomoću pH papira namenjenog da testira kiselost urina (taj papir se zove "Nitrazine"). Običan pH papir, kao za akvarijume, je gotovo isto toliko precizan. Iscepajte parče od 1,2 cm i držite ga u mlazu urina. Rano ujutru je vreme kad vam je urin najkiseliji. Ako je vrednost ispod 5.5, mora da je u vašim stopalima još niža (niže znači kiselije).

Kad jednom počnu da se stvaraju naslage, teško je zaustaviti ih. Ako počnu da se stvaraju u 2 ujutru, najverovatnije je da će se to nastaviti još nekoliko sati, čak i ako se pH vrati na normalu. Vaša taktika biće da odete na spavanje sa nekim baznim procesom. Uzmite tablete kalcijuma i magnezijuma pred spavanje, popijte mleko u vreme spavanja, uzmite sodu bikarbonu pre spavanja - to su svi lekovi koje bi trebalo probati. Oni bi trebalo da do jutra podignu pH vašeg urina na 6.

Uravnotežite svoj pH

Najveći broj ljudi sa bolnim naslagama bilo gde u stopalima ima pH jutarnjeg urina od 4.5! Pri tolikoj kiselosti se može pretpostaviti da se podosta toga nataložilo tokom noći. Tokom dana, pH vašeg tela se koleba gore-dole. Urin postaje prilično bazan odmah posle jela; to se zove *bazni talas*. Tri obroka tokom dana vam donose tri bazna talasa. Tokom tih perioda, koji traju oko jedan sat, imate priliku da razgradite neke od naslaga u vašim palčevima. Ali, ako dozvolite svojoj pH da padne isuviše nisko, tokom noći ponovo dobijate naslage. Taj efekat određuje da li će vaše naslage rasti ili se smanjivati.

Da biste sebe učinili baznijim tokom noći, izaberite jednu od ovih mogućnosti:

1. Dve tablete od ljuštore ostriga, što odgovara 750 mg kalcijuma plus tableta magnezijum oksida od 300 mg (vidi "Izvori"). Magnezijum pomaže da se kalcijum rastvori i ostane u rastvoru. Uzimanje više kalcijuma odjednom se ne preporučuje, jer se on ionako ne može rastvoriti i apsorbovati, pa bi mogao da vam stvori zatvor. Starijima

se savetuje samo jedna tableta kalcijuma. Uzmite tablete kalcijuma sa vitaminom C ili limunom da pomogne da se rastvore (1/2 kašičice praha vitamina C; može se dodati med)

2. Jedna šolja sterilizovanog mleka ili kiselog mleka koja se popije topla ili hladna, plus tableta magnezijum oksida 300 mg (može se dodati cimet). Ako ta dva leka deluju na vas, pH vašeg jutarnjeg urina će se podići do 6.0, ali ako se to iz nekog razloga ne desi, morate da preduzmete drastičnije mere. Uzmite dodatke i mleko ranije tokom dana, a rezervišite vreme za spavanje za:
3. 1/2 kafene kašičice sode bikarbone u vodi. To je *natrijum bikarbonat*. Ali, ne koristite sodu bikarbonu iz prodavnice, jer je najveći broj vrsta koje sam testirala zagađen benzenom! (vidi "Izvori neškodljive sode bikarbone") Korišćenje kombinacije natrijum i kalijum bikarbonata u odnosu 2:1 je zapravo mnogo zdraviji napitak. Možete da ga sami napravite ili da zamolite nekog apotekara da vam ga napravi. Pomešajte dva dela sode bikarbone sa jednim delom kalijum bikarbonata, (vidi "Izvori") u bokalu. Držite čvrsto zatvoreno. Označite ga sa "natrijum kalijum bikarbonat koji povećava baznost". (Taj napitak je veoma koristan kod svih alergijskih reakcija). Uzmite jednu punu kašičicu u vodi pred spavanje. Ako vaš pH dostigne 6 ujutru, nastavite svake noći sa tom dozom. Ako ne, uzimajte jednu i po kašičicu. Nastavite da pratite svoj pH, pošto će se on postepeno normalizovati i postepeno će vam biti potrebno sve manje i manje. Ako koristite čistu sodu bikarbonu umesto te mešavine, pratite svoj pH svakog jutra, tako da možete da prekinete kad vam pH premaši 6.

Osobe koje moraju da ograniče dnevni unos natrijuma moraju da pažljivo mere koliko grama sode bikarbone uzimaju na ovaj način. Svaka kafena kašičica teži oko 2 grama, od čega je pola (1 gram ili 1000 miligrama) natrijum. Mešavina natrijuma i kalijuma bi vam donela samo pola te količine natrijuma (1/2 grama po kafenoj kašičici). Na primer, normalni dnevni unos soli je oko 5 grama, iako oni koji vole slano unesu duplo više.

Učinili ste pet stvari da izbacite iz sedla bakterije koje žive u i oko naslaga u vašim nožnim prstima. Sad, kad ubijete bakterije vašim zape-rom, možete očekivati da bol nestane i više se ne vrati.

Mesta u dnu nožnih prstiju mogu biti bolna zbog upale nerava. Naslage i bakterije su na tom mestu još bolnije, jer su tu smešteni nervni centri. Ako je naslaga velika, možda ćete radije pristati da se ona otkloni operativno ili pomoću kortizona, umesto da čekate nekoliko godina da ona potpuno nestane.

Bol u stopalima

Ova vrsta bola ne podrazumeva toliko mnogo naslaga kao kad je u pitanju bol u nožnim palcima i zato je lakše da se očisti. Ali, povrede su važnije za stopalo. Prvo, čak i ako su vam cipele udobne, zamenite ih. Nabavite šire cipele, duže cipele, sa nižim potpeticama. Menjajte dva para cipela tokom jednog dana. Kod kuće se izuvajte.

Neka vam stopala budu veoma topla. Nosite čarape od prirodnih vlakana, ne sintetičkih. Ako vam je cirkulacija loša, uzmite kapsulu kaje-na (paprike) uz svaki obrok. Ako je cirkulacija samo nešto lošija, stopala vam se lako ohlade. Ako je cirkulacija veoma loša, puls u stopalima ne može da se napipa (izmerite puls neposredno ispod članka). I opet:

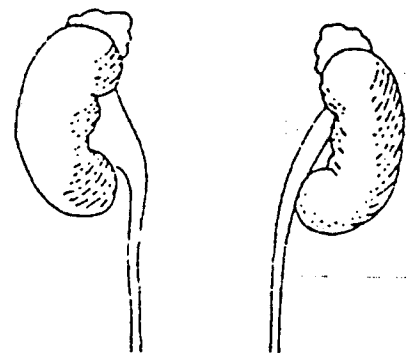
- Očistite zubne šupljine (Čišćenje zuba, str. 375)
- Očistite bubrege biljnim preparatima (str. 503)
- Ubijte parazite i bakterije zaperom
- Potom očistite jetru (str. 506)
- Proverite telesnu pH ujutru po ustajanju koristeći "Nitrazin" ili neki drugi pH test. Korigujte je na način koji smo razmotrili u odeljku o bolu u palcima. Ako vam je pH urina veći od 7, to znači da imate infekciju bešike. Lečite je smesta (str. 97).

Ukoliko oko stopala ili članka postoji bilo kakav otok, vi "zadržavate vodu". To se može nazvati *edemom*. On nastaje usled lošeg funkcionisanja nadbubrežne žlezde i bubrega. Nadbubrežne žlezde smeštene su na vrhu bubrega i one zajedno regulišu koliko soli i vode ostaje u vašem telu. Pošto su one smeštene tako blizu jedna drugoj, imaju zajedničke parazite i zagađivače. Kad bubrezi stvore *bubrežne kristale*, protok kroz

bubrežne cevčice je ometen, tako da se manje soli i vode može izbaciti iz tela. Oni ostaju u vašem tkivu u obliku edema (otoka).

Biljni preparati će rastvoriti kristale. Ali, morate ukloniti otrove, kao što su metali iz zubnih plombi, i ubiti parazite. Nastavite sa čišćenjem bubrega nakon početnih šest nedelja sve dok vaš bol u stopalu i otok ne nestanu. Nastavite da ubijate svoje sićušne napadače zaperom dvaput nedeljno. Možda će vam biti potrebno i da nekoliko puta očistite jetru pre nego što nestanu bol i otok.

Dodatak ishrani, *pantotenska kiselina*, (vidi "Izvori") je posebno dobar za stopala. Uzimajte po 500 mg triput dnevno tokom nekoliko nedelja, da utvrdite da li to pomaže. Masaža i refleksna terapija su takođe dobri za stopala.



Slika 10. Vaši bubrezi sa nadbubrežnim žlezdama nalik na šešire na vrhu. Ureteri (mokraćni kanali) vode u bešiku

Bol u peti

Ponekad bol u peti potiče od petnih mamuza, ponekad ne. Mamuze nastaju usled naslaga. Uobičajene naslage u petama su *urea* i razni *fosfati*. Naslage uree postaju podloga koja hrani bakterije. Fosfati daju naslagama čvrstinu, tako da ih je teško rastvoriti. Možda ćete morati da upotrebite neki lek protiv bolova, nabavite specijalno napravljene "ortopedske" cipele ili da obustavite svoje svakodnevne šetnje da biste se radosiljali tih prodornih bolova. To neće rešiti problem, ali vam može "dati na vremenu" dok ne izmenite svoj životni stil iz osnove.

Prestanite da pijete čaj i kakao, zato što oni sadrže *oksalnu kiselinu*. Prestanite da pijete kafu sa i bez kofeina, voćne sokove i gazirane napitke, jer su oni zagađeni rastvaračima. Svi oni se moraju očistiti iz vašeg tela i eliminisati preko bubrega. Trebalo bi da bubrege poštedimo tih dodatnih poslova kad od njih želimo da očiste naslage u petnoj mamuzi. Najpre morate rastvoriti naslage, a potom pomoći bubrezima da ih eliminišu.

Da biste ih rastvorili, morate da pH svog tela učinite baznijom, prateći je pažljivo pomoću pH testova. Da biste pomogli bubrezima da ih eliminišu, upotrebite napitak za čišćenje bubrega i pijte mnogo vode. Samo voda, ne napici, pomaže bubrezima da izbacuju razne materije.

OVO

Popijte pola litre vode čim ustanete ujutru, i po pola litra vode između obroka.

Nemojte da kupujete "posebnu" vodu. Koristite samo vodu iz slavine, Ako vam se ne sviđa ukus vaše vode iz slavine, uzmite je od nekog drugog. Koristite jedino čaše ili polovne polietilenske bokale. Polietilen je mutan, nije providan. On je već ostavio svoj plastifikator u vodi koja je u njemu stajala ranije. (Neko je sve to popio!) Voda koju kupujete ima tragove rastvarača iz mašina i aparata za sterilizaciju koji se koriste tokom njenog flaširanja. Vaša voda iz česme nije takva (ona može imati i do 500 otrovnih elemenata), ali nikad nisam u njoj mogla da otkrijem rastvarače.

Rastvarači u tragovima gori su od drugih otrova u tragovima.

Filteri za vodu nisu rešenje. Oni zadržavaju zagađivače i potom dopuštaju da male količine svakodnevno ulaze u vodu. Hronično konzumiranje toksina je mnogo gore po vaše zdravlje od povremenih naleta toksina. Bez velikog rizika možete koristiti mali filter, koji možete menjati svakog meseca. To će bar otkloniti hlor iz vode i poboljšati ukus. Razni filter bokali (trebalo da budu napravljeni od tvrde, nesavitljive plastike) i slavine su navedeni u "Izvorima".

Flaširana voda je popularna

i ukusna, i reklamira se na privlačan način, ali naprosto nije neškodljiva. OVC,

Zašto je svima lakše da do kraja života svakodnevno troše nekoliko dolara kupujući vodu, umesto da nastoje da im vodovodne cevi ne budu od metala?

Još jedan razlog zbog koga ne bi trebalo piti vodu iz boca, koliko god da je to zgodno, je što je ona stajaća i brzo se zagadi od svojih sopstvenih bakterija koje dobija iz dodira sa ustima i rukama. Često se nađu stafilokoka i ešerihija koli. Nije rešenje da se dodaje još više hemikalija za dezinfekciju, rešenje je da se voda pije iz tečnog izvora, kao što je slavina. Ako morate da nosite vodu, koristite staklene posude; plastika je porozna i mnogo ju je teže očistiti (iako je sterilizacija u mašini za pranje suda efikasna).

Ako pijete dva litra vode dnevno, vaši bubrezi će osetiti blagodet. (Svaki biljni čaj bez dodatka soli ili zaslađivača računa se u vodu). Urin će prestati da neprijatno miriše i postaće veoma svetao. To je posebno važno ako rastvarate naslage u peti, jer ih sada vaše telo unosi u krvotok.

Ubijanje bakterija zaperom može da vam donese trenutno olakšanje od bola, a naravno da je i korisno za vaše telo. Ali, ne možete očekivati da bol nestane dok se ne uklone naslage i dok se, takode, ne ukloni izvor bakterija. Potražite njihove uobičajene izvore: zube i kamenove. Još jedan izvor su mlečni proizvodi zagađeni bakterijama salmonelom i šigelom. Sterilišite ih kuvanjem. Čak i mala količina mleka koju uzmete sa kornfleksom ujutru, ili koja se dodaje kajgani, dovoljna je da vas ponovo inficira! I puter i pavlaka trebalo bi da se prokuvaju. Prestanite da jedete jogurt i sir koji se ne mogu prokuvati. ?

Naslage fosfata predstavljaju mešavine tri fosfata: monokalcijum fosfata, $(CaH_2 PO_4)$ dikalcijum fosfata $(Ca_2H PO_4)$ i trikalcijum fosfata $(Ca_3 PO_4)$. One se stvaraju ako jedemo isuviše fosfata vezanih za kalcijum.

Namirnice koje sadrže veliku količinu fosfata su: meso, gazirana pića i proizvodi od žitarica kao što su cerealije, hleb, špageti i orasi, lešnici i sl.

Normalna taktika tela za eliminisanje fosfata je da ih kombinuje sa kalcijumom i magnezijumom da bi ih najpre neutralisalo. Fosfati koji nisu neutralisani su veoma kiseli i opržili bi osetljive bubrege. Ali, odakle će se uzeti kalcijum i magnezijum? Vrlo često magnezijuma ima veoma malo, pošto on dolazi iz zelenog povrća u hrani i ne gomila se ni u jednom posebnom organu. Zato kalcijum mora da se upotrebi u tu svrhu pošto je on uskladišten (u kostima i zubima).

Kiselost koju stvaraju fosfati rastvara vaše kosti i omogućava da veliki deo strukture kostiju ispere urin; to se direktno može videti analizom urina (možete zamoliti vašeg lekara da to uradi u laboratoriji). Ako uhvatite sav urin tokom 24 časa, možete izmeriti sav kalcijum koji je izbačen. Ne bi trebalo da gubite više od 150 mg kalcijuma dnevno, jer je to najviše što možete da apsorbujete tokom dana!⁴ Ako gubite više od 150 mg dnevno, vi brzim tempom rastvarate svoje kosti. To takođe znači da u svojoj krvi i limfi imate previše kalcijuma, koji nastaje od isuviše brzog rastvaranja kostiju. ↑ ever spec ↓

Kad jednom počnete da rastvarate svoje kosti, nije više lako da vratite kalcijum u njih. Vaše telo će pokušati da ga vrati što je pre moguće - čim vaše kiselo stanje prestane. Ali, vaše kosti to ne mogu da učine bez vitamina D. Vitamin D može da "dode" od sunčanja ili iz mleka, ali to nije tako jednostavno. Vaši bubrezi moraju da aktiviraju vitamin D pre nego što on može da počne da deluje! Ipak, zapamtite da su na prvom mestu bubrezi imali problem, dopustivši da se formiraju naslage! Sa starim bubrezima, zapušanim kristalima i hendikepiranim teškim metalima i otrovima iz plesni, opkoljenim bakterijama i parazitima, zar je čudno što sunčanje i mleko obogaćeno vitaminom D ne obezbeđuju velike količine aktiviranog D vitamina? Potrebna je velika količina da bi u vaše kosti vratila veliku količinu kalcijuma koji se rastvorio tokom stanja kiselosti u koje ste same sebe doveli konzumirajući previše hranu koja sadrži fosfate.

Ako ne možete da brzo vratite kalcijum u svoje kosti, gde će on otići? On se može vezati za tkiva koja nikad nisu bila namenjena da se koriste na taj način. Vaše arterije se ispunjavaju "ljuskama", bubrezi stvaraju

4) Vi apsorbujete 5% do 10% onoga što pojedete. Ako pojedete 1 gram (1000 mg) vi apsorbujete 50 do 100 mg. Ali, ako kalcijum dolazi iz mleka, apsorbujete 25-40%!

kristale kalcijum fosfata, pete formiraju mamuze, zglobovi postaju čvornovati od naslaga.

Mlade osobe i deca sa zdravim i nezapušenim bubrezima stvaraju - odnosno, aktiviraju - obilje vitamina D, pa čak i ako konzumiraju suviše fosfata i razviju kiselo stanje koje rastvara njihove zube i kosti, oni rastvoreni kalcijum mogu da vrata na njegovo pravo mesto. Oni ne dobijaju zakrečene arterije i čvornovate zglobove, bar ne odmah. Njihova tela mogu da podnesu priličnu zloupotrebu a da to ne pokažu.

U celini, ljudi jedu isuviše fosfata. Mesožderi jedu previše mesa. Vegetarijanci jedu previše žitarica. Gotovo svi piju napitke sa fosfatima. Na taj način mi pripremamo teren za zakrečavanje arterija, bolesti zglobova, kalcifikaciju tkiva koja gube elastičnost. Svi dobijamo kristale u bubrezima koji postaju kamenovi. To je *starenje*. Sve te naslage pozivaju bakterije da žive u njima i od njih, stvarajući bol.

Starost i bol idu zajedno, kao da su istinski prijatelji. Pa ipak je to samo posledica lošeg izbora hrane. 

Pokušajte da neutrališete što je više moguće tog lažnog starenja.

- ① Smanjite količinu mesa koju jedete. Pređite na ribu koja u svojim sićušnim košticama sadrži kalcijum. Istina je, te koščiце se sastoje od kalcijum fosfata i logično bi čovek mogao da očekuje da su one manje efikasan izvor kalcijuma. Ali, logika ne mora da bude biološki ispravna. Riblje kosti su dobar izvor kalcijuma, a ne sadrže suviše fosfata. Takva ishrana je bila efikasna u mnogim primitivnim društvima. Dalje, nisam videla nijedan slučaj trovanja živom od ribe; živine plombe su pravi izvor žive za nas.
2. Smanjite konzumiranje žitarica. Umesto žitarica za doručak dodajte voće i prepolovite količinu žitarica. Prepolovite količinu hleba koju pojedete. Prepolovite testa (špagete, makarone). Jedite više banana i ostalog voća. Jedite više povrća; uvek uzimajte krompir (ne čips od krompira) umesto pirinča ili makarona. Uvek izaberite lisnatu salatu umesto salate koja sadrži testenine. U svakom restoranu se zapitajte: je li ovo pšenica, pirinač ili kukuruz? Ako je tako, izaberite krompir

ili drugo povrće. Izaberite kupus salatu. Izaberite mešano voće. Ne morate da se odreknete žitarica. Samo ih jedite manje da biste poboljšali svoje stanje.

3. Uzimajte D vitamin kao dodatak. Tek 40,000 jedinica ima nekog efekta kad imate određeni problem. Ta doza je dostupna samo na recept (obično 50,000 jedinica, što je dovoljno približno). Da biste izbegli da dobijete zagađen proizvod, zamolite vašeg apotekara da sledi recept na str. 560 (Neki slučajevi trovanja u prošlosti doveli su da se uvede ovo pravilo. Ako se predozirate, dobićete bolove u mišićima i zglobovima, ali to je privremeno). Uzmite jedan dnevno (ne više) tokom prve tri nedelje, a potom stalno po dva nedeljno.
4. Na kraju, izbacite gazirana pića iz svoje ishrane, ili sami napravite napitak (vidi "Recepte"). Nije ugljenik štetan, štetan je dodati fosfat. Pijte vodu, biljne čajeve, domaći sok od voća ili povrća i mleko ili kiselo mleko.

OVO :

Mleko je, kao i riba, puno kalcijuma u obliku kalcijum-fosfata. I opet, logika možda govori da je taj oblik kalcijuma neefikasan. I opet je logika pogrešna. Očigledno, priča o kalcijumu i fosfatima mora da je mного složenija nego što je ja ovde predstavljam.

Mleko je najbolji izvor kalcijuma, uprkos sadržaju fosfata. Moguće je da tome doprinose *laktoza* i drugi složeni sastojci. Preporučujem da se pređe na mleko kao napitak ukoliko su se naslage formirale bilo gde u telu, na primer u peti, nožnom palcu, arterijama, zglobovima. Uporedite nivo kalcijuma u vašem urinu pre i posle tog prelaska (pošto protekne nekoliko nedelja). Takođe uporedite nivoe kalcijuma u vašoj krvnoj tečnosti. Trebalo bi da se približe normalni. To znači, nivo treba da se podigne ako je isuviše nizak (ispod 9.2). Znači da treba da se snizi ako je isuviše visok (10). Ako pratite efikasnost biljnog preparata za bubrege u rastvaranju vaših kristala fosfata, zapazite da konzumiranje mleka sprečava da se oni ponovo formiraju. Uzimanje tableta kalcijuma to ne čini! Ako ne uzimate ništa, u najkraćem roku se oni obnavljaju.

OVO

Mleko mora da sadrži 2% i više mlečne masti da bi bilo delotvorno.

Kad je nivo kiselosti u vašim telesnim tečnostima normalan, kad su vaši bubrezi u stanju da isperu kiseline, kad u njima više nema toksičnih teških metala, kad je prestalo rastvaranje vaših kostiju, naslage u vašoj peti mogu se smanjiti. Bakterije nemaju mesto da se hrane i razmnožavaju. Možete ih uništiti još nekoliko puta zaperom da biste dosegli i one zalutale. A bol u peti postaćе stvar prošlosti. Pazite da ne povredite osetljiva tkiva preteranim hodaњem ili trčaњem odmah nakon što je bol nestao. Nosite meke čarape i cipele sa mekom postavom.

Imena u istorijama slučajeva su izmenjena, uzeta nasumice iz telefonskog imenika. Druge činjenice mogu biti izmenjene na nebitan način.

Valter Džons, 67 godina, dijabetičar je 14 godina. Stopala i potkolenice su ga toliko boleli da je tokom proteklih 13 godina jedva mogao da se dogega donekle. Ona su takođe bila hladna i lepljiva. Preparatu za čišćenje bubrega dodata je bobica kleke da bi on za njega bio još efikasniji i savetovano mu je da prestane da puši, koristi alkohol i kofein. Takođe je počeo i program uništavanja parazita (tada je korišćen jedan program uništavanja parazita biljem umesto zapera) i čišćenje jetre koja je izbacila nekoliko stotina malih žučnih kamenova. Tri meseca nakon prve posete noge su mu bile bolje, a stopala u redu, iako je još uvek imao određenih teškoća da hoda usled bola u gornjem delu bedra.

Dina Šagun, ministrova supruga, morala je da puno hoda i stoji, i uz to puno putuje. Pre 15 godina imala je operaciju kolena, da bi se iz njih uklonile naslage, ali joj se sada stanje kolena opet pogoršavalo. Pete su je takođe bolele. Moja ispitivanja su pokazala da ima naslage fosfata i oksalata u bubrezima. Počela je čišćenje bubrega, praćeno uništavanjem parazita. Prestala je da koristi stvari zagađene benzenom, posebno njenu omiljenu mast za usne. Promenila je ishranu da bi uključila mleko, a izbacila ostale kupovne napitke. Za četiri i po meseca bol u peti je nestao, zajedno sa teškim glavoboljama, na kojima još nismo ni počeli da radimo.

Džuli Fernandez imala je 10 ozbiljnih problema, u koja su spadali i bol u stopalu i otok članka. Analiza njenog urina pokazivala je kristale. Moj test je pokazao da su to kristali uree. Između ostalih parazita, imala je i trihinelu. Test na otrovne metale pokazao je gomilanje telurijuma i platine iz

zubnih navlaka, a arsena iz pesticida. Zato je morala da počne čišćenje bubrega i dve nedelje kasnije doda uništavanje parazita. Morala je da ukloni sve insekticide i pesticide iz kuće i da sredi da joj se zameni zubni metal u ustima. Prilikom njene treće posete, četiri nedelje kasnije, mogla je da hoda bez bolova, a i dalje je imala trihinelu i probleme sa arsenom. Dva meseca kasnije, sve ju je žigalo, a bubrezi su je boleli. I dalje je imala trihinelu i neke zubarske prepravke da obavi. Bila je na petodnevnoj visokoj dozi leka za ubijanje parazita, takođe je morala da tretira i svoju mačku i ponovi čišćenje bubrega. To joj je otklonilo bol.

Doroti Šeli je imala brojne bolove, uključujući bol u svodu stopala, bol u krstima i grčeve prilikom menstruacije. Imala je kristale oksalata i uree u bubrezima, pa je počela od čišćenja bubrega. Posle tri nedelje nestali su njeni bolovi u stopalima i krstima.

Paul Lontin je imao grčeve u nožnim prstima, listovima i bol u peti. Pošto je prestao da puši, ostavio kofein i gazirane napitke i počeo da uzima nijacim (250 mg sa sporim oslobađanjem, 1 kapsula uz svaki obrok i ujutru na prazan stomak) i obavio čišćenje bubrega, sve u toku tri nedelje, toliko mu se poboljšalo stanje da mu više nisu trebali uiošci za stopala.

Huan Onli, 58 god, došao je zbog podagre u oba stopala i jednoj ruci. Jedva je mogao da hoda, uprkos mekim cipelama i lekovima protiv bolova. Problem je počeo pre 7 godina. Takođe je imao bol u prostati i nije mogao da udobno sedi. Moji testovi su pokazali da su mu bubrezi puni kamena uree, oksalata i cistina. Prostata mu je bila puna bakterija gardnerelle i kampilobakterija. Njegovi umnjaci su gajili virus bradavica (tip 4) i koksaki B4 virus. Gardnerella često ide sa metiljima, i zaista je on imao crevne metilje u svom bubregu! Počeo je sa biljnim čišćenjem bubrega, potom sa procedurom uništavanja parazita. Trebalo je pet meseci. Onda je mogao da hoda i sedi bez bolova.

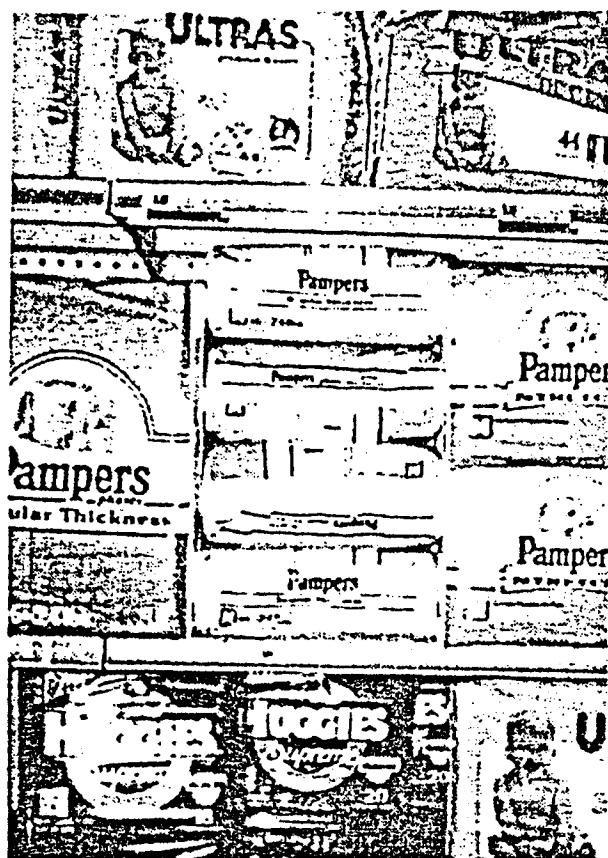
Bol u nogama kod dece

Uobičajeno je prihvaćeno da je normalno (!) da decu boli golenci ili listovi. Ti bolovi se čak zovu "bolovima —usled— odrastanja". Deca mogu da plaću od bola, a da nikad nikom ne kažu razlog. To se dešava uglavnom posle povijanja. To može biti izazvano grčevima u nogama ili pritiskom na krvne sudove. Trovanje olovom je uzrok obe ove stvari. Testirajte vodu iz slavine na prisustvo olova i kadmijuma. Tu pomažu samo vaši elektronski testovi. Standardni testovi za vodu su isuviše grubi.

Ako je bilo koji od ovih otrova prisutan, testirajte vodu iz svih slavina u kući ujutru, pre nego što počne da se koristi voda iz njih. Nađite štetni izvor. Zamenite cevi za vodu plastičnim (PVC).

Takođe potražite talijum ili živu u pljuvačci deteta. Ako je tu ima, uklonite mu sav metal iz usta. Prestanite da koristite uobičajene papirne pelene, konac za zube, pamučne krpe za brisanje i zavoje, jer su sve one zagađene živom i talijumom, verovatno prilikom proizvodnje u stranim zemljama, gde je dozvoljeno da se one sterilizuju živinim hloridom. Ponovo sve testirajte, nekoliko puta, nakon što ste zamenili vodovodne cevi ili metale u zubima. Da biste uklonili bol:

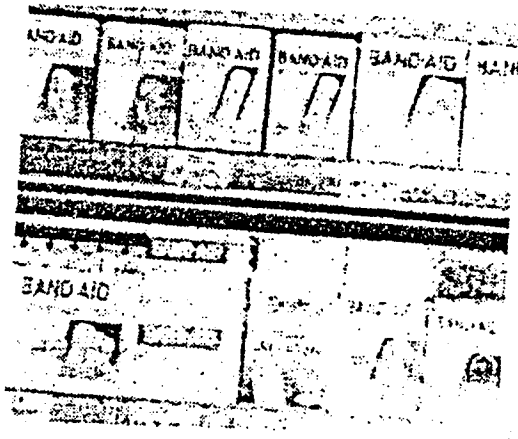
- potopite noge u toplu vodu
- lagano masirajte noge
- dajte detetu 20-25 grama nijacina, ne sa sporim dejstvom, da proširi krvne sudove.



Slika 11 Sve papirne pelene koje sam testirala imale su živu i talijum! Koža bebe može da upije te otrove.

Bol u nogama kod odraslih

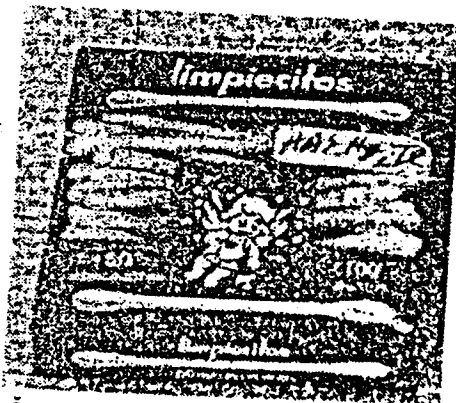
Bol u nogama kod odraslih je obično povezan sa *kadmijumom* ili *talijumom*. Kadmijum je prisutan u vodi iz česme koja teče kroz korodirane galvanizovane cevi. Verovatno je cink koji je korišćen za galvanizaciju



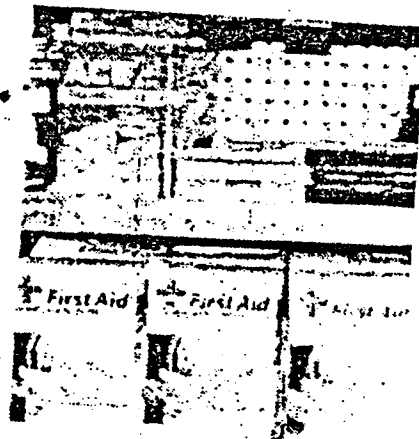
Zavoji



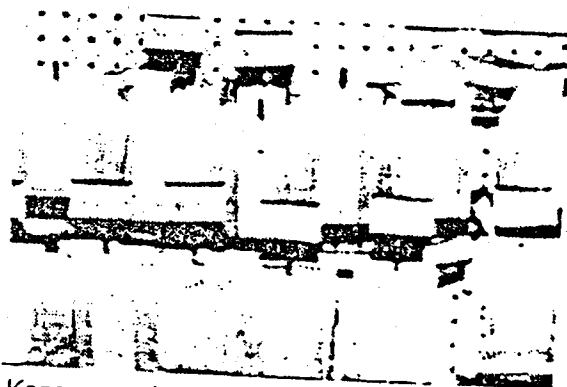
Higijenski ulošci i tamponi



Štapići za uši

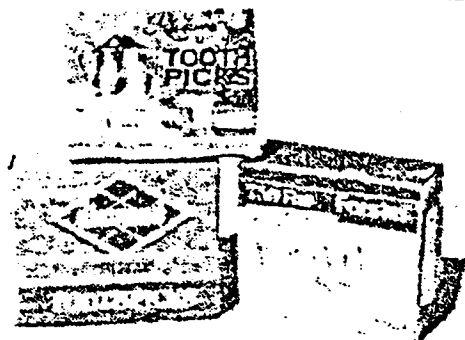


Tamponi od gaze za prvu pomoć



Konac za zube

Čačkalice za zube (ona sa desne strane je stara 10 godina i u sebi nema žive ni talijuma)



Slika 12. Ne koristite komercijalne proizvode za ličnu upotrebu, rizik od zagađenja je isuviše veliki.

zagađen kadmijumom. Ako su vam sve cevi bakarne, a imate kadmijuma u vodi, mora da postoji neki kratki deo ("Y" ili "T" spoj) koji je napravljen od starih galvanizovanih cevi koji je negde sakriven. Nađite ga, testirajući vodu iz svih slavina.

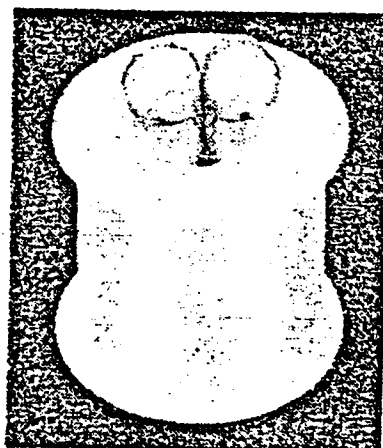
Kadmijum izaziva skupljanje krvnih sudova, što se još pogoršava pušenjem, pa se zato to stanje ponekad naziva pušačko stopalo. Ali, jaki bolovi u nogama izazvani su hroničnim trovanjem talijumom više nego bilo čim drugim!

Veoma je važno da tačno znate koliko je talijum otrovan. Pročitajte isečak na str. 382 odmah!

Odakle vam uopšte talijum? Iz vaših sopstvenih usta! Živine plombe su često i same zagađene talijumom! Zamenite živine plombe kompozitnim.



Umesto gaze koristili rupičaste tkanine



Koristite jednostruki silk (za pećanje) umesto konca za zube

Slika 13. Neškodljive zamene za proizvode za ličnu upotrebu

Postoje i drugi izvori talijuma: on se nalazi unaokolo u štapićima za uši, tamponima od vate, kupovnim zavojima, čačkalicama za zube, koncu za zube, higijenskim ulošcima, tamponima, papirnim pelenama i papirnim ubrusima. Očigledno su svi oni bili sterilisani živinim hloridom, koji je, sa svoje strane, bio zagađen talijumom.

- postavite papirne pelene tkaninom
- postavite higijenske uloške tkaninom

- koristite tampone od poliestera za bočice sa vitaminima umesto tampona od vate. Omotajte je i oko štapića za uši.
- kao zavoj koristite tkaninu i lepljivu traku

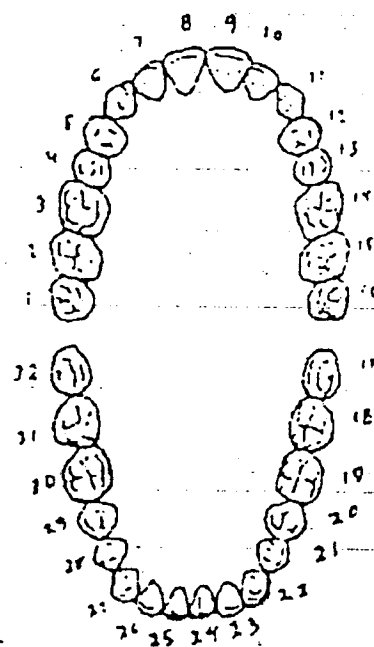
Ako imate talijuma u svojim belim krvnim zrnima, a niste koristili čačkalice i sl. ranije tokom dana, onda se on nalazi u vašim plombama i za vas nema važnije stvari nego da ih uklonite. Smesta nađite zubara koji će ih ukloniti, očistivši zube duboko da ne ostane ni trunčica od plombi, čime će se ukloniti i talijum. Ne možete izlečiti svoju nogu ukoliko ne uklonite talijum.

Procedura za lečenje bola u nogama

1. Prestanite da pušite
2. Opravite vodovodne cevi
3. Obavite čišćenje zuba i izbacite živu i talijum koji su ušli u vaša tkiva sa EDTA (vidi "Izvore"). Biće vam potrebno da nađete lekara koji obavlja helatnu terapiju; zamolite porodičnog hiropraktičara da vam pomogne da ga nađete. Ili, bar uzimajte masnu kiselinu 100 mg (2 tablete tri puta dnevno) i vitamin C (5 gr ili kafenu kašičicu) svakodnevno tokom jednog meseca.
4. Uzimajte magnezijum oksid od 300 mg (jednu tabletu dvaput dnevno)
5. Uzmite nijacin, koliko možete da ga podnesete - varijante sa postepenim oslobađanjem su manje delotvorne. Pokušajte da uzmete po 50 mg uz svaki obrok.
6. Promenite ishranu da biste smanjili fosfate i uključili mleko (sterilizovano).
7. Obavite čišćenje bubrega pomoću biljnih preparata (str. 503), a nakon toga čišćenje jetre (str. 506)
8. Tretirajte se zaperom kad pođete na spavanje. Ako od toga ne osećate nikakvo poboljšanje, vaš problem je samo u grčevima. Ali, ako osetite olakšanje, čak i ako je kratkotrajno, mora da ste uništili neki patogeni organizam. Koncentrišite se na zdravlje usta i zuba i bolju ishranu.

Dejn But, 30 g., ima bolne, umorne noge i teške trodnevne glavobolje. Dobija probade u zadnjem delu butina. Pošto smo u njenim bubrezima našli talijum i živu, obavila je čišćenje bubrega i zamenila sve svoje plombe. Potom se osećala dobro godinu dana. Iznenada su joj noge opet postale umorne i teške i opet je dobila probade u zadnjem delu butina. Bila je na pregledu kod neurologa. Njen hiropraktičar je insistirao da se radi o zaostaloj živi, pa je opet došla kod nas. Zaista, bila je zatrovana olovom, živom, talijumom, ali njen zubar nije mogao da nađe ostatke metala u njenim ustima. Očišćene su tri rupe od zuba; data joj je alfa lipoička* kiselina i osam vrsta virusa i bakterija su ubijene generatorom frekvencija, i noge su joj ponovo bile u redu. Naš test je pokazao talijum u 4 zuba, ali to nije bila dovoljna količina da se vidi na zubarskom rendgenu. Ona će možda na kraju odlučiti da menja plombe i na tim zubima.

Čarli Snelling je bio slika i prilika bola: bolovi u rukama, laktovima, ramenima, ručnim zglobovima, šakama, grudima, krstima, nogama, kolenima i stopalima. Počeo je sa čišćenjem bubrega i neki bolovi su se smanjili. Bio je zatrovan kadmijumom, pa je zamenio vodovodnu instalaciju plastičnim cevima. Međutim, i dalje je bio zatrovan kadmijumom i talijumom, što je bacalo sumnju na njegove brojne stare plombe. Sve ih je zamenio i očistio rupe od zuba. Upotrebio je naš generator frekvencija da ubije beta streptokok, pseudomonas, trogloditelu i stafilokokus aureus koje su sve bile ispod jednog zuba (br. 15). Posle godinu dana, dobio je napad bolova u nogama. I dalje je imao brojne bakterije pod svojim zubima, zato što se vilična kost nije zalečila. Nije uzimao vitamin D, magnezijum, niti je pio mleko zbog neophodnog kalcijuma. Ali, stanje mu se dovoljno poboljšalo da je mogao da se vrati na posao sa punim radnim vremenom.



Slika 14.)
Sistem označavanja zuba

Viktor Ebi, 16 godina, nije više mogao da igra za tim gimnazije zbog bola u kolenu. Počelo je sa "virusom" i visokom temperaturom pre dve godine. Nakon toga koleno je počelo da mu smeta. Imao je kristale cisteina u bubrezima i četiri parazita: kriptokotil, ljudski metilj u jetri, cistu ehinokokusa granulozisa i ehinostomum revolutum u svojim belim krvnim

* alfa lipoička ili tioktička kiselina - koenzimski faktor

zrncima. Trebalo je da počne čišćenje bubrega, a da nakon toga prođe kroz proceduru uklanjanja parazita. Pet meseci nakon toga, kad smo ga ponovo videli, koleno mu je bilo u redu.

Kim Marfi, 45, imala je bolove u nogama, stopalima i kolenima. Ta mesta su takođe bila natečena i nadražena (svrab). Imala je parazit trihuris (pseću glistu). Takođe je imala određene faze pantljičara (*taenia pisiformis*) i crevni metilj u crevima. Počela je sa čišćenjem bubrega, nakon čega je sledilo uklanjanje parazita. Prestala je da koristi proizvode koji sadrže cirkonijum (dezodorans) i barijum (karmin). Sklanjala se od izduvnih gasova autobusa (znala je da je alergična na izduvne gasove dizel motora). Za mesec dana bol u nogama i svrab su nestali; ostao je lagani otok.

Nensi Tong (80) imala je otečene noge, zapravo nije mogla da obuče čarape. Noge su joj izgledale kao stubovi, bez ikakvih tanjih delova. Lekar joj je dao diuretike. Oni su snižavali njen pritisak, ali joj je popustio sistem za eliminaciju tečnosti. To je podiglo opšti nivo toksičnosti (nitrat uree u krvi)⁵, od čega joj je bilo loše najveći deo vremena. Ipak je ona pila dovoljno vode, izbacila so, nije koristila kofein i zaista nije imala loših navika. Morala je da nosi nekoliko pelena, jer nije mogla da zadrži mokraću. Otkrili smo da je bila zatrovana kadmijumom i olovom, koji su verovatno bili odgovorni za ogromnu količinu kamenova u bubregu koje je nagomilala. Ti metali su bili u vodi iz njene česme i ona nije mogla da reši taj problem, jer je živela u staračkom domu. Savetovali smo joj da se preseli ili da joj se donosi voda, ali nije mogla ništa od toga. Iako je situacija bila beznadežna, obavila je čišćenje bubrega, uklanjanje parazita i zamenila naočare sa metalnim okvirom kao i metalni ručni sat plastičnim. Od tih poboljšanja joj je bilo dovoljno bolje da bi mogla da nosi elastične čarape i tako pruži neku pomoć svojim nogama. To ju je ohrabrilo da obavi čišćenje jetre. Tokom tog čišćenja imala je glavobolju, ali je odmah nakon toga mogla da obuče manje elastične čarape. Pola godine od početka tretmana, noge su mogle da stanu u njih, čak joj nije smetalo ni da nosi haljinu.

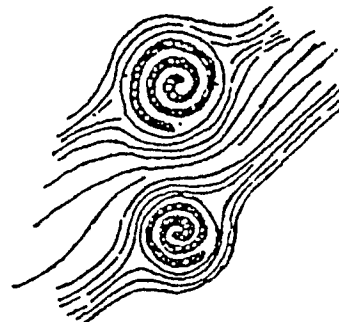
Fibromiozitis i fibromialgija

Kad je bol široko rasprostranjen, ne samo u zglobovima ili nogama, već u mnogim mišićima i mekim tkivima vašeg tela, lekar će to možda nazvati *fibromiositis* ili *fibromialgia*.

⁵) To je telesni otpad, koji obično uklanjaju bubrezi

Da bi se bakterije proširile po čitavom vašem telu, one moraju da se kreću zajedno sa parazitima koji se šire po čitavom vašem telu. Mikroskopski sićušne gliste to mogu da učine.

Trihinela je najčešći uzrok tih bolesti, ali ponekad su krive larve askarisa ili trakavice ili *strongylae*. Ti crvići sa sobom donose jata bakterija, uglavnom razne sojeve streptokoka i sojeve stafilokoka, ali takođe i sojeve klostridijuma i kampilobaktera. Te bakterije su verovatno glavni uzročnici. Ubijajući bakterije - stafilokoke, streptokoke, klostridijum i kampile pomoću zapera, možete se osloboditi tegoba na jedan sat!



Slika 15. Latva trihineloze ućaurena u mišićima

Uništavanjem trihinele i ancilostome pre toga, a nakon toga uništavanjem bakterija, možete se osloboditi tegoba na nekoliko sati. Ako uništite parazite i bakterije u svim članovima domaćinstva i u kućnim ljubimcima i ako nikad ne budete stavljali prste u usta, možete očekivati trajno oslobođenje od bola. Interesantno je da razmislimo, zašto drugi članovi porodice, koji su takođe inficirani tim sićušnim crvima, ne razvijaju fibromialgiju. Možda larve kod njih ostaju u crevima ili odlaze u dijafragmu (izazivajući kašalj) ili u oči (izazivajući "lenjost" očnih mišića). Možda naprosto izazivaju anemiju. Izuzetno je teško otarasiti se trihinele, trakavica i strongila u nekoj porodici.

Larve tih glista takođe nesumnjivo prolaze kroz posteljicu nerođenog deteta tokom trudnoće. Zato se one mogu "naslediti". Pokušajte da očistite čitavu porodicu pre naredne trudnoće.

Očistiti kućne ljubimce od tih parazita još je teže. Najbolje je da svoje ljubimce poklonite nekom. Paraziti će ostati u njima čak i ako se podvrgnu proceduri čišćenja od parazita. Nemoguće je otarasiti se parazita koje vaši kućni ljubimci imaju; oni će smesta preći u vaša meka tkiva, donoseći vam opet bakterije i zapaljenje.

Sledeći po važnosti savet je da ne stavljate prste u usta (vidi paragraf "Šake", str. 397). Nijedan od tih parazita ne ulazi kroz kožu (uprkos tome što se uči da trakavice ulaze na taj način); vi morate da ih nekako stavite u usta! Ograničite upotrebu svojih usta samo za jelo i ljubljenje!

Na kraju, ako u porodici ima neko dete u pelenama, budite strpljivi. Kad taj uzrast prođe, imaćete manje kontakta sa izmetom, što će vam dati priliku da dovršite sopstveno lečenje. U međuvremenu, ispirajte nokte dezinfekcionim sredstvom za ruke (vidi "Recepte") nakon što ste očistili izmet svog deteta, pelene i samu sebe.

Kao sapun upotrebljavajte tečni boraks, da bi na rukama ostao trag antibakterijskog sredstva.

Pokušajte da identifikujete svoje parazite pre nego što ih ubijete, da biste u budućnosti mogli da ih se čuvate. Nabavite preparate ili mrtve kulture raznih patogenih organizama i potražite ih u svojim belim krvnim zrnima. Ako to ne možete, bar sačuvajte uzorak sopstvene pljuvačke; držite je zamrznutu ili konzervisanu. Takođe uzmite uzorak pljuvačke svog kućnog ljubimca. To vam obezbeđuje uzorak za kasnije provere. Vi možda nećete znati koji je parazit u tom uzorku pljuvačke, ali ako ga ikad ponovo primetite u sebi, znaćete da ste ga ponovo dobili. Potom upotrebite zaper.

Brendi Bird je postavljena dijagnoza miofibrozitisa pre dve godine, kad je imala 36 godina. Test krvi je pokazao da su joj trigliceridi nešto povišeni (152 mg/dl), što je ukazalo na početak problema sa urinarnim traktom. Njen urin je opisan kao "zamućen" (zamućen bakterijama i kristalima). U njemu je takođe bilo belih krvnih zrnaca, crvenih krvnih zrnaca i nekoliko bakterija. Naši testovi otkrili su živu i brojne druge teške metale koji su pravili probleme njenoj tireoidnoj žlezdi, želucu, bubrezima, plućima, kostima i koštanoj srži. Bila je takođe puna berilijuma (obično iz petroleja) kojim su bili napunjeni fenjeri koje je držala u svim sobama. Imala je veliki broj parazita, uključujući strongiloide i trakavice koji su bili rasprostranjeni svuda u njenim telesnim tkivima. Bila je oduševljena što čuje kako može da povрати svoje zdravlje i počela je od zuba.

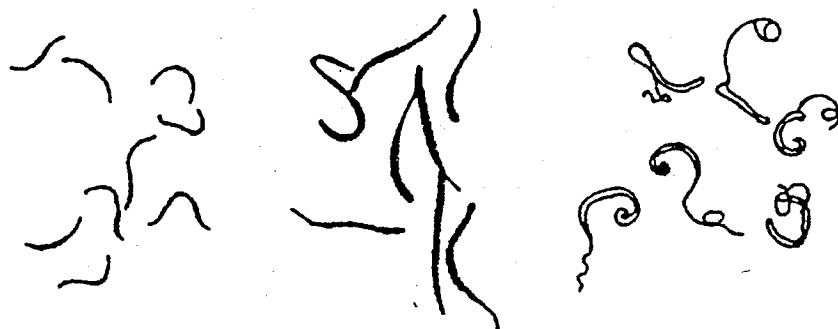
Marša Kohran, 36, imala je grčeve u mišićima po čitavom telu. Dijagnoza je bila fibromialgija. Zglobovi su joj bili osetljivi, a grudni koš napet. Imala je bronhitis dvaput godišnje. Uzimala je "Amitriptalin" za grčeve u mišićima i "Bentil" da smiri creva (spastično debelo crevo). Zbog toga je bila u depresiji i uzimala je lekove za to. Sve je počelo sa groznicom i jezom za koje je mislila da predstavljaju prehladu, ali su oni nestali, a njoj je ostala drhtavica. Ponekad je osećala kao da kroz nju prolaze mali elektrošokovi. Imala je askaris i larve trakavica po čitavom telu. U jetri je imala ovčiji

metilj. Počela je sa procedurom za uništavanje parazita. Takođe je bila zatrovana polivinil hloridom i telurijumom (iz zubarskog metala). Polivinil hlorid je nađen u plastičnim kopcima na prozorima koji su bili sa unutrašnje strane prozora i novim zavesama za tuširanje. Prošla su dva meseca, a ona nije rešila nijedan svoj problem. Potom je uradila prvo čišćenje jetre i izbacila preko 100 kamenčića. To je smesta ograničilo njenu fibromialgiju na povremene napade. To ju je toliko ohrabrilo da je rešila da nastavi sa čišćenjem zuba.

Bol u zglobovima ili artritis

Klinički su poznate dve osnovne vrste artritisa, osteoartritis i reumatoidni artritis. Kod osteoartritisa u zglobovima ima bakterija koje žive na naslagama koje su u njima zaostale. Kod reumatoidnog artritisa, bakterije dolaze sa većih parazita - zapravo crvića koji žive u tim zglobovima. Te gliste su uobičajene male okrugle gliste iz čijih se jaja izležu mikroskopski crvići koji putuju.

Mi imamo četiri uobičajene oble gliste: askaris, trakavicu, strongiloide i trihinelu. Njihov životni ciklus ih obično usmerava da putuju u pluća, ali kod nekih ljudi one putuju kroz čitavo telo, uključujući i mozak, mišiće i zglobove. Potrebno je još istraživanja da se to objasni. Ja sumnjam da neki otrovi, na primer živa, talijum, kadmi-jum i olovo, kao i rastvarači, koji se rasporede u telu, snižavaju imunitet i dopuštaju sićušnim larvama da se tamo nasele. Kad se jednom uspostavi put u te organe, njega koriste i drugi paraziti. Uskoro veliki



Slika 16. Trakavice, strongile i repate gliste

broj parazita, njihovih bakterija i virusa, kao i zagađivača, počinje da hita prema tim organima.

Osteoartritis ili uobičajeni artritis

Kad su zglobovi bolni, jednostavno je uništiti bakterije elektronskim zaperom. Svakodnevno se tretirajte zaperom dok bol ne nestane. Možda će se bol i zadržati, jer je moguće da postoji postojan izvor bakterija.

Najuobičajeniji izvor stafilokoka i streptokoka su mali apscesi u viličnoj kosti, ispod i pored rupa od ranije izvađenih zuba, zubnih kanala i živinih plombi. Možda će vam simptomi smesta nestati ako naprosto očistite vilicu, a opet možete i da se razočarate. Stafilokoke i streptokoke su toliko rasprostranjene bakterije da mogu da dođu ne samo iz infekcija vilične kosti, već i iz žučnih kamenova, kamenova u bubregu i drugih parazita. Ispravno lečenje za artritis je detaljni zdravstveni pregled čitavog tela; čišćenje namirnica, čišćenje tela i čišćenje okruženja.

Počnite sa biljnim lekovima protiv parazita i zaperom. Nakon toga nastavite čišćenje bubrega, potom čišćenje jetre. Ako se previdi bilo koji otrov, posebno azbest i staklena vuna, on će sigurno naći vaše zglobove i dopustiti bakterijama da se vrate i izazovu bol. Postarajte se da korigujete kiselost svog tela, pošto ste obavili pH merenja urina (str. 57).

Artritičke naslage sadrže veliku količinu fosfata kombinovanih sa kalcijumom. Taj kalcijum je došao iz neke druge kosti, na primer iz osnove kičme ili ručnog zgloba. Usled gubitka kalcijuma, te kosti postaju slabije. Kalcijum je izvučen iz vaših kostiju naprosto da bi se neutralisao višak fosfata u vašoj ishrani. Smanjite upola konzumiranje fosfata (meso, gazirani napici, žitarice) i jedite ribu, mleko, povrće i voće umesto toga. Popijte tri šolje mleka dnevno. Ako ste alergični na mleko, obavite nekoliko čišćenja jetre, isprobajte nekoliko vrsta mleka, koristite preparate za bolje varenje mleka i koristite ga za kuvanje i pečenje kolača. Sir i mladi sir ne mogu da zamene mleko (kalcijum ostaje u surutci). Mlečni proizvodi moraju se prokuvati pre upotrebe i ne bi trebalo da imaju manje od 2% mlečne masti. Potrebna je žuč da bi se mogao apsorbovati kalcijum, pa mleko sa manje od 2% mlečne masti ne aktivira žučnu kesicu da izlije žuč tokom obroka.

Ako niste navikli na mlečne proizvode, počnite polako sa njima i postepeno dodite do 3 šolje dnevno, koje su potrebne.

Kerol Lašans je dobila dijagnozu "artritis leđa i kolena" (imala je zadebljanja na oba mesta). Imala je trihinelu, askaris i dirofilariju (takođe je osećala i bol u predelu srca). Porodica je imala psa koji je živio napolju. Analiza krvi pokazala je visok nivo fosfata i alkalne fosfataze, što je ukazivalo da ona rastvara sopstvene kosti. Pošto je promenila ishranu, uključivši u nju mleko, dodatni kalcijum iz ljuštore ostriga (jedna dnevno), magnezijum oksid i vitamin B₆, i smanjila konzumiranje mesa i žitarica, nivo njenih fosfata spao je na normalu (ispod 4). Obavila je čišćenje bubrega, kao i čišćenje parazita, ali je i dalje imala bolove. Test na toksične elemente pokazao je da u kostima ima olova. Ono je pronađeno u raznovrsnim tabletama multivitamina iz apoteke koje je svakodnevno uzimala godinama. Kad je to prestala i dodala prepisani vitamin D (50.000 jedinica) tokom tri nedelje, da bi pomogao da joj se kosti izleče, simptomi su popustili.

Gejl Hildebrand, 62 godine, imala je bolne artričke šake i bolest desni. Imala je 12 parazita koji su slobodno lutali po njoj i bila zatrovana azbestom. On je otkriven u njenoj mašini za sušenje veša. Posle četiri meseca, nakon što je eliminisala parazite, stanje ruku i desni joj se znatno popravilo. Dala je da joj se čvršće izoluje otvor za ventilaciju mašine za sušenje i to ju je oslobodilo od problema sa azbestom. Počela je biljno čišćenje bubrega i za mesec dana je primetila da su njeni uvećani zglobovi počeli da se smanjuju.

Norma Litrel, 53 godine, došla je zbog teškog artritisa koji je trajao već 6 godina. Bolela su je kolena, ramena i šake. Objasnila sam joj da bolovi u ramenima ne spadaju u sliku artritisa, već da potiču od kamenova u žuči koje lako može da sredi za jednu noć, kasnije (čišćenje jetre). Takođe je imala bol u krstima, srednjem i gornjem delu leđa, što je sve poticalo od problema sa jetrom. Imala je kristale trikalcijum fosfata u bubrezima, kao i kristale mokraćne kiseline. Rečeno joj je da ostavi kafu (i kafu bez kofeina), smanji konzumiranje mesa i žitarica (fosfate), poveća unos mleka, i da koristi proizvode od kukuruznog brašna mlevenog kamenim



Slika 17 Tortilje od brašna mlevenog kamenim žrvnjem sa velikom količinom kalcijuma

žrvnjem (prave tortilje od takvog brašna, kao i svinjske nožice u salamuri imaju visok procenat iskoristljivog kalcijuma). Počela je sa biljnim čišćenjem bubrega. Za 33 dana bol u leđima joj se smanjio, mogla je opet da sama opere kosu i mogla je da sedne i ustane sa poda svoje dnevne sobe. Bila je oduševljena, ali smo joj preporučili manje stresne vežbe za njene zglobove.

Patriša Robinson, 76 godina, imala je bolove u kolenima, stopalima, krstima, šakama i ručnim zglobovima. A takođe i u ramenima i gornjem delu leđa, što ne spada u sliku artritisa. Imala je otečene podbule očne kapke, što je jasan znak askarisa. Patila je od gorušice, hladnih stopala i nesanice, kao i od visokog krvnog pritiska. Uzimala je nekoliko lekova. Počeli smo sa čišćenjem bubrega i "Ornitinom" za spavanje (četiri do šest tableta pre spavanja). Nadali smo se da će uskoro moći da prestane da uzima "Alvan". Morala je da se odrekne kafe (sa i bez kofeina) i čaja. Ruke su joj bile čvornovate i izobličene u zglobovima, a takođe i osetljive. Nakon dva meseca još uvek nije bilo velikih promena, njen lekar joj je dao "Prozac" i ona se nadala da će taj lek učiniti mnogo za nju (pa je prestala sa biljnim lekovima), ali nije. Test na parazite i dalje je pokazivao askaris i ona je počela kuru čišćenja od parazita. Takođe smo našli fluor (iz paste za zube), iridijum, samarijum i paladijum, sve iz njenih usađenih zuba. Trebalo je da ukloni onoliko metala koliko je njen zubar mogao da zameni, da očisti kavitacije i uzima masnu kiselinu 2 puta dnevno, da bi pomogla da se metali iščiste is njenog tela. Za četiri nedelje bol je prestao da bude oštar, a za tri nedelje bol u rukama je nestao.

Lin Snajder, 72, imala je bolove u svim zglobovima i morala je da uzima lekove protiv bolova da bi mogla da se kreće. Nivo kalijuma kod nje je bio veoma nizak (3.6 - problem sa nadbubrežnim žlezdama i bubrezima), pa je počela sa biljnim čišćenjem bubrega, sokom od mrkve, sokom od povrća i bananama. Za deset dana mogla je da oseti neku novu energiju, ali je imala užasne bolove, posebno u kolenima. Prekinula je sa sokom od paradajza, sokom od brusnice, limunom, biberom (jela ga je u velikoj količini), a počela je da pije kiselo mleko, što joj se svidelo. Posle tri nedelje lečenja travama počela je da uzima biljne preparate za čišćenje od parazita. Posle još mesec dana, problemi sa artritisom su se znatno smanjili. Nije više uzimala nikakve analgetike i mogla je da spava bez njih. Ona je mislila da joj je najviše pomoglo to što je ostavila biber.

Reumatoidni artritis

Kad osim bola, zapaljenje i otok, pogode vaše zglobove, to se zove reumatoidni artritis. Pored toga, analiza krvi može pokazati da je prisutan "reumatoidni faktor". U tom slučaju, uobičajene oble gliste okupirale su vaše zglobove. To su askaris, ancilostoma, strongiloidi i trihinela. Njihova jaja su svuda oko nas, u prašini i prljavštini ispod noktata i u našem sopstvenom izmetu.

Vrhunska čistota je vaša prva odbrana. Isperite nokte alkolom posle vršenja nužde ili menjanja pelena. Nikad, nikad ne dopustite da bilo koji član porodice gaji duge nokte. Ako se to ne može nametnuti, ne dopustite onima koji gaje nokte da pripremaju hranu a da ne upotrebljavaju rukavice. Možda te osobe nisu bolesne od porodičnih parazita, ali, vi jeste. Naravno, vi ih možete uništiti zaperom (iznutra, ne one ispod noktiju), ali to tek pošto ste bili inficirani. Lako ih je opet dobiti. Bilo bi mudro koristiti zaper zbog glista svake nedelje, za svaki slučaj.

Pobrinite se da vaše kućne ljubimce očistite od parazita travama ili zaperom. Ljubimci koji izlaze na ulicu će brzo (već narednog dana) opet doneti te gliste u kuću. Ako je moguće, poklonite nekom svoje ljubimce.

Proverite da nemate problema sa zubima. Obavite zubno čišćenje (str. 375). Potom obavite čišćenje bubrega i čišćenje jetre.

Možda ćete otkloniti bol i početi da se oporavljate odmah posle upotrebe zapera, ali je mudro da se obave sve zdravstvene kure u svakom slučaju. Promenite ishranu. Smanjite fosfate, počnite da koristite sterilisano mleko zbog kalcijuma. Pređite sa mesa na ribu. Pijte mnogo više vode. Koristite samo neškodljive napitke (vidite "Recepte") i hranu. Pređite na neotrovne proizvode za telo. Živite u kući koja nije zatrovana. Oslanjajte se na čišćenje parazita biljem i koristite redovno zaper. Zadržite se na čišćenju bubrega tri do šest nedelja i svakih nekoliko meseci ponovite to u obliku jednonedeljne kure da biste nastavili da uklanjate naslage koje bi se takođe mogle nagomilati u tim bolesnim zglobovima. Kolena su omiljeno mesto za reumatoidni artritis. Kolena veoma zavise od bubrega.

Da rezimiramo, učinite sve kao za osteoartritis, naglašavajući uklanjanje parazita/oblih glista.

Alergijski artritis

Najuobičajeniji otrov iz hrane koji pogađa kolena je *piperin*, koji se nalazi u porodici bibera koja uključuje beli i crni biber (ne kajen). Porodica biljaka solanacea (krompiri, paradajz, plavi patlidžan, duvan!) takođe ima zajednički "alergen" koji izaziva bol u zglobovima. Pokušajte da izbacite te stvari na dve nedelje da vidite da li će to pomoći. Još dve hemikalije koje mogu aktivirati bol nalik na artritis su *hipurička kiselina* i *phenylisothiocianat* (PIT).

Vaše telo proizvodi velike količine hipuričke kiseline, do jednog grama dnevno. Ona je proizvod detoksikacije benzoičke kiseline u jetri. Ali, mi lako možemo da utrostručimo i učetvorostručimo naš unos benzoičke kiseline konzumiranjem komercijalnih napitaka i kolača u kojima se benzoička kiselina koristi kao konzervans. To je zaista "prirodni" konzervans! Sve se to mora detoksikovati, a to oslobađa mnogo hipuričke kiseline. Bubrezi nisu u stanju da izbace toliko veliku količinu hipuričke kiseline, pa se ona raspodeljuje po našim organima. Ja smatram da jedan jednostavan mehanizam može da objasni njeno dejstvo da aktivira bol: molekuli hipuričke kiseline mogu da se zakače za provodne kanale naših ćelija držeći tako vrata na silu otvorena.

To može prizvati bakterije i viruse da tu uđu. Ali, postoji i bakterija koja voli da se hrani hipuričkom kiselinom. Možda i hipurička kiselina može da izazove bol bez pomoći bakterije. Za to je potrebno dalje proučavanje. Za osobe koje pate od hroničnog bola jedino je razumno da ne konzumiraju hranu konzerviranu benzoičkom kiselinom (ili benzoatom).

PIT je hemikalija iz hrane koja se posebno nalazi u piletini, jajima, kupusu, grašku. PIT je takođe deo hemijskih procesa u telu, koji se odigravaju u jetri i koji uključuju detoksikaciju od hrane koja sadrži *cijanid*. Mnoge vrste povrća, posebno familija kupusa, sadrže takve cijanide, koji ih štite od insekata, bolesti i životinja koje pasu. Jetri može biti potrebna čitava nedelja da detoksikuje obrok pun tih cijanida: u međuvremenu su nivoi PIT-a u telu viši. PIT je veoma reaktivan. Zapravo, to je baš ona hemikalija koja se koristi kao opšti reaktant sa aminokiselinama u poznatoj reakciji Edmanove degradacije. Ali, ovde je vaše telo epruveta

koja proizvodi aminokiseline. Pošto se svi organi snabdevaju aminokiselinama, nije nikakvo čudo što svi oni mogu da reaguju na PIT, izazivajući mnogostruke alergijske reakcije i bolove.

Ako imate bilo kakvu vrstu artritisa, prestanite da jedete hranu koja sadrži velike količine PIT-a i očistite jetru dok se ne oslobodite svih alergija kojih ste svesni. To ukazuje da je jetra u stanju da detoksikuje cijanide iz tela u razumnom vremenu i vi možete opet da ih jedete. Naravno, hrana koja ih sadrži ima i mnogo korisnih efekata.

Bol u zglobovima, ili artritis, bio je poznat u antici mnogo pre nego što su psi i mačke postali domaće životinje i počeli da nam prenose svoje parazite. Svinje i konji takođe imaju te gliste i mogli su biti njihov izvor u to vreme.

Zato, biljaka i tretmana koji pomažu kod artritisa ima mnogo. Možda oni deluju tako što ubijaju gliste, bakterije i viruse ili pomažu da se metaboliše hipurička kiselina i PIT. Homeopatsko lečenje, baš kao i masaža, toplota i elektronske sprave, takođe pomaže. Sa tim širokim spektrom ovih efektivnih tretmana koji potiču iz daleke prošlosti, zašto nijedan od njih nije trajni lek? Odgovor je jednostavan. Uobičajene gliste su svuda oko nas, higijena je loša, a naš civilizovani stil života dovodi do stvaranja naslaga koje prizivaju bakterije. Ali, ako to znate, možete da prekinete stvaranje tih naslaga koje privlače bakterije i otklonite uzroke da biste postali jedno od prvih ljudskih bića koje je postiglo trajno izlečenje.

Verna Plamb, 46 godina, pre četiri godine je dobila dijagnozu reumatoidni artritis. Od tada je stalno uzimala "Methotrexat" i "Prednison". To je prouzrokovalo da se znatno ugoji usled zadržavanja vode. Ti lekovi više nisu delovali i njoj je bilo potrebno da brzo učini nešto. Ona ima tipične uzroke: telo joj je bilo otrovano živom i niklom iz zubnih plombi. Bubrezi su joj bili puni kamenova od pet vrsta supstanci. Imala je brojne obale parazite, uključujući dve vrste askarisa, dve vrste pantljičara, strongiloide i trihinele. Trebalo je da očisti sve to da bi došlo do poboljšanja. Počela je sa biljnim čišćenjem bubrega, uništavanjem parazita generatorom učestanosti i za dva meseca je primetila kako joj se otoci povlače.

Kamij Frenklin je imala otečene, vruće i bolne šake. Takođe je imala "artritis" u ramenima i kolenima. Objasnili smo da ramena ne spadaju u sliku

artritisa. Ona je uskoro mogla da izađe na kraj sa tim za jedno veče. Takođe je imala koštane izbočine u sinusima, koje je trebalo hirurški ukloniti. U bubrezima smo našli kristale trikalcijum fosfata. Rečeno joj je da promeni ishranu; mleko, voće i povrće, a da se okani ostalih napitaka; manje mesa i žitarica. Počela je od biljnog čišćenja bubrega. Za pet nedelja sav otok i crvenilo je nestalo iz zglobova njenih prstiju.

Bol u butini

Bol na unutrašnjoj strani butine često nastaje od nervusa išijadikusa, koji trpi pritisak u donjem delu leđa. Ako je to slučaj, hiropraktička korekcija bi trebalo da pomogne. Nakon što se elektronski unište bakterije, ispravno bi bilo da se očisti čitava zona bubrega koristeći biljni preparat za bubrege.

Ako to nije pravi razlog, (i ne dolazi do poboljšanja), možda imate povredu - možda ste previše ispružili nogu prilikom neke vežbe. Manja povreda privukla je bakterije da se tu nastane i zadaju vam bol.

Ako se bol svaki put vraća nakon nekoliko čišćenja, mora da postoji hronični izvor bakterija. Pošto su bubrezi već očišćeni, razmotrite zube, mogućnost da imate parazite koji se stalno vraćaju, a takođe i jetru. Čistite jetru svake dve nedelje sve dok ne izbacite 2000 ili više kamenova i oni se više ne budu pojavljivali. Za to bi moglo biti potrebno 1-2 godine. Budite strpljivi. Obavite čišćenje usta. Nastavite da ubijate bakterije tako da ne mogu da se šire. I naravno, dopustite bolnoj nozi da se odmara.

Bol u boku

Bol u boku uvek potiče od bakterija. Zapravo, te bakterije redovno dolaze iz dva izvora: bubrega i zuba. To pojednostavljuje lečenje, pošto za oba ta mesta nije potrebno mnogo vremena da se očiste.

Počnite smesta sa čišćenjem bubrega (str. 503). Nastavite sa tim tretmanom dok se ne završi čišćenje vilice i zuba. Oni se moraju očistiti zajedno da bi prestali da "izvoze" bakterije u bok.

Čišćenje zuba bi moglo potrajati nekoliko nedelja ukoliko je potreban obiman rad. Tokom tog perioda, ubijte sve parazite elektronski. Nastavite da ubijate bakterije, posebno stafilokoke, streptokoke, klostridijum, kampilus.

Problem sa zubima nije uvek sa iste strane sa koje je bol u bedru. Vilica može da bude veoma krhka i porozna, puna nadirućih bakterija. Čišćenje tih šupljina može da dovede do trenutnog prestanka bola u boku (što je dokaz da su u pitanju bakterije). Ali, proces čišćenja ne garantuje da će se kost vilice opet izlečiti unošenjem kalcijuma.

Dajte svojoj viličnoj kosti sve šanse da se zaceli:

- počnite da uzimate D vitamin (40,000 do 50,000 ij) svakog dana tokom tri nedelje od dana kad je počeo rad na zubima ili ranije. Nakon toga, uzimajte ga stalno dvaput nedeljno. Ne uzimajte više.

- Uzmite C vitamin (1+ gram dnevno) i B₆ (250-500 mg dnevno), da bi vam desni bile zdrave.

- dodajte gram iskoristivog kalcijuma u vašu svakodnevnu ishranu.

Jačanje kostiju

Biljni kalcijum naš želudac ne može da svari. Preživari, poput krava, mogu da ga rastvore - oni imaju dodatni želudac krcat posebnim bakterijama, koji zapravo ponovo apsorbuje kalcijum. Kalcijum u obliku tableta takođe ne može da se dobro rastvori, pogotovo kako postajemo stariji. Potreban nam je već rastvoren kalcijum da bismo ga iskoristili.

Primitivni ljudi koji su se hranili ribom ili brašnom dobijenim mlevenjem kamenim žrvnjevima jeli su 4-6 gr kalcijuma dnevno.⁶ Čak i kad bi se samo 20% toga rastvorilo, oni bi i dalje imali 1 gram iskoristivog kalcijuma za sebe. Sva je prilika da su oni rastvarali čak i više, pošto su bili mladi (prosečna dužina života bila je manja od 50 godina). Njihove lobanje pokazuju divne zube bez šupljina. Oni su živeli uglavnom napolju, pa im nije bio problem da dobiju dovoljno vitamina D koji stvara sunce. Njihova prirodna ishrana obezbeđivala im je

6) Pročitajte "Ishrana i fizička degeneracija" od Vestona A Prajsa (Weston A. Price), zubara, objavljenju prvi put 1939. Bar pogledajte slike. Zamolite svoju biblioteku da nabavi jedan primerak, koji se može dobiti od Prajs-Potenger zadužine za ishranu, tel. (800) 366-3748

dovoljno vitamina B2 da ih zaštiti od ultravioletnog oštećenja prilikom izlaganja sunčevoj svetlosti.

Ali, ovo je civilizovano doba. Naši životi se produžuju u starost, kada naš želudac ne proizvodi više dovoljno kiseline da ubije bakterije, niti da rastvori minerale u našoj hrani. Mleko je napitak u kome su kalcijum već rastvorili ostali sastojci. Mlečna kiselina u mleku koja se stvori tokom varenja daje kalcijumu potrebnu helatnu strukturu da bi ga apsorbivala creva. Čak i žuč učestvuje u apsorpciji kalcijuma. Mleko takođe sadrži fosfate, ali ne suviše da bi to smetalo njihovoj korisnosti. Preporučujem mleko kao izvor kalcijuma da bi se zalečila vilična kost pre i posle zubarskih intervencija. Potrebno vam je 1 i više grama dnevno. Četvrt litra mleka ima 1 gr (1000 mg) upotrebljivog kalcijuma. Vi apsorbujete samo 250-400 mg. Ostatak se izbacuje i eliminiše. Jedino apsorbovani kalcijum može da izleči vašu viličnu kost. Upotrebljavajte mleko za kuvanje, isto kao i za napitke. Kalcijum u njemu ne može se uništiti.

Kosti nisu načinjene samo od kalcijuma. Magnezijum je esencijalan. Pošto je magnezijum rastvorljiviji i lakše ga je asimilovati nego kalcijum, tablete (magnezijum oksid 300 mg) će obaviti posao. Ako ne apsorbujete magnezijum, on će ostati u vašim crevima i delovati kao laksativ. Ako se to desi, dodajte kiselinu svom želuću: uvek dodajte svež limun, sirće ili vitamin C vašoj hrani i piću da pomognu da se svari mleko i da rastvore minerale za vas. Bor (3 mg jedanput dnevno) i mangan (15 mg jednom dnevno) predstavljaju dodatne očršćivače kostiju.

Kad vam se ishrana poboljša, sredite probleme sa zubima i očistite bubrege, vaš bol u boku će nestati i možete da prestanete da razmišljate o hirurškoj zameni kuka.

Meri Hamond, 48, imala je dva bolna kuka. Bila je dijabetičar i pila je pet šolja kafe dnevno. Imala je infekciju stafilokokusom aureusom ispod tri izvađena zuba. Pošto je ostavila kofein, (kofein može da pomogne širenje bakterija tako što čini tkiva propustljivijim) i pošto je sredila zube, desni kuk je prestao da je boli. Kad su očišćene kavitacije (*šupljine preostale posle vađenja zuba - prim. prev.*), takođe je prestao da je boli i levi kuk, ali se posle nedelju dana bol vratio. Trebalo je još da očisti parazite i njihove bakterije. Trebalo je još je da ukloni rastvarače i obavi čišćenje bubrega, ali je bila sasvim entuzijastična i uživala je da se pravi važna što tako dobro hoda.

Bol u preponama

Tu su smeštene limfne žlezde, kao i ispod pazuha i na vratu. Limfni čvorovi su naši najbolji prijatelji. Oni predstavljaju košnice pune aktivnosti. Vaša bela krvna zrnca se "gnezde" u njima. Limfni čvorovi proveravaju vaše telesne tečnosti (limfu) na tim mestima, veoma slično načinu na koji vodovodna i sanitarna inspekcija uzimaju uzorke mleka i vode, da bi potvrdila da su čisti i sterilni. Naravno, oni to nikad nisu zaista. Ali, vaša bela krvna zrnca stalno rade na tome. Ona su zaokupljena otklanjanjem nečistota kao što su cirkonijum i titan i patogeni organizmi, kao što su bakterije i virusi.

Kad posebno preteća doza parazita ili zagađenja dospe do nekog čvora, on se uvećava da bi obavio zadatak većeg obima. To uvećanje se može osetiti. Ono može da vrši pritisak na druge organe i vi osećate bol od pritiska u preponama. Naravno, to bi trebalo da vas upozori na opasnost. Smesta uništite parazite i patogene organizme vašim zaperom. Započnite čišćenje bubrega. Prestanite da koristite toksične proizvode i jedete toksičnu hranu. Ako u tome imate uspeha, vaši limfni čvorovi će početi da se smanjuju za nekoliko dana, donoseći olakšanje od bola u preponama. Ako se on ne povрати, verovatno ste otklonili glavni uzrok. Ali, ako se vrati, pokušajte da ga tačno dijagnostikujete. Obavite test na HIV i SIDU, a potom testirajte pljuvačku kućnih ljubimaca, mlečne proizvode i druge stvari koje mogu da donesu bolest. Prestanite da se ponovo inficirate od ljudi i kućnih ljubimaca ili mlečnih proizvoda. Pomozite svom telu tako što ćete očistiti svoje zubne navlake i okolinu. Proverite sve dodatke jelu - da li imaju toksina - pre nego što počnete da ih svakodnevno upotrebljavate. (Ako se oni pojave u vašim belim krvnim zrnima nekoliko minuta nakon što ste ih pojeli, u njima postoji neki toksin). Ako vam bol u preponama ne nestane, verovatno ste nešto preskočili!

Ipak, postoje i drugi uzroci bolova u preponama, kao na primer kila. Ona mora da se hirurški leči. Lekar će vam pomoći da je dijagnostikujete. Bolnica Šuldajs (Shouldice)⁷ ima najbolje hirurške rezultate, i oni će

7) Shouldice Hospital 7750 Bayview Ave. Box 370, Thornhill, Ontario, Canada L3T 4A3. tel: (905) 889-1125

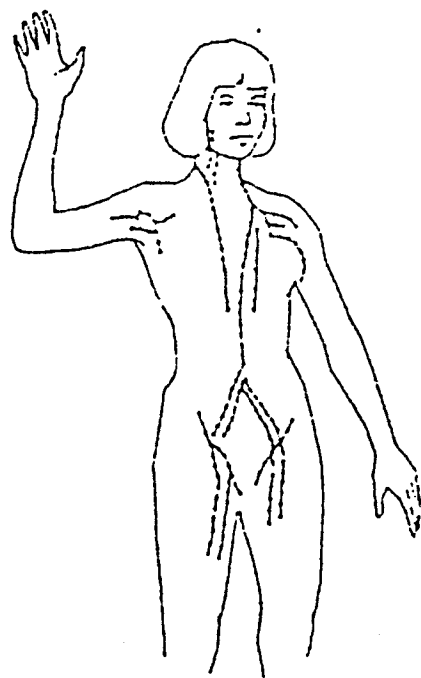
vam ih pokazati! Tamo vam neće trebati čak ni totalna anestezija.

Bol iz jajnika se često oseća blizu prepona. Ponekad velika cista na jajnicima pritiska osetljive obližnje organe. Stvaranje cisti, cistični jajnici, su takođe uobičajeno stanje za mačke. Očigledno, nešto u jajnicima nije u redu.

Jajnici stvaraju hormone: progesteron i estrogen. Ako u njima žive bakterije (kao gardnerela, sifilis, gonoreja) jajnici su opterećeni i može se desiti da proizvode premalo ili previše nekih hormona. Prvo lečenje bi trebalo da bude da se unište paraziti, posebno metilji. Potom uništite sve ostale parazite i bakterije, posebno gardnerelu i crevne bakterije koje lako iz creva mogu da pređu u jajnike. Uprkos svemu tome, može se desiti da se cista ne smanji. Da bi se cista smanjila, morate da odredite šta ispunjava cistu. Potom prestanite da je dopunjavate. Cista će se sama ukloniti i smanjiti.

Mnoge vrste zagađivača mogu da napune cistu na jajnicima. Testirajte se na CFC i PCB. Zlato je još jedna česta mogućnost. Čestični zagađivači kao što su azbest i staklena vuna često ulaze u ciste u vašem telu. Vaše telo je mudro. Ako oni ne mogu da se odstrane preko bubrega ili žuči, ono će ih bar držati na okupu (u obliku ciste) na isti način na koji se drži roksično smeće da bi se zaštitio okolni prostor. Sve dok joj vi dodajete materije, ona se ne može smanjiti. Na sreću, vaša verna crvena krvna zrnca odnose toksine svakog minuta, tokom dana i noći. Sve što bi trebalo da učinite je da prestanete da ih dodajete. Uklonite metal iz zuba, očistite svoje telo, hranu i okolinu.

Za tri nedelje primetićete da se cista samnjuje. Ono što zapravo primećujete je odsustvo bola, koje podrazumeva da se cista smanjila. U međuvremenu, korisno će biti da se uklone bakterije, da se jajnici tretiraju biljem (pomaže divlji jam), kao i hiropraktika, lekovi protiv bolova. Rasteretite tu oblast pomoću čišćenja bubrega. Ako vam se cista ne



Slika 18. Vaši limfni čvorovi su vaši najbolji prijatelji

smanjuje, znači da ste prevideli neke zagađivače. Nakon što se smanji, ostanite na redovnom programu ubijanja parazita, biljnom ili električnom, i zdravijem načinu života.

Jajnici vas mogu boleti čak i ako nemaju cistu. Taj bol možete brzo otkloniti čišćenjem parazita i zagađivača; mnogo brže nego kad je cista već nastala.

Sintetički hormoni ("Provera", "Premarin", "Ogen" itd.) se često koriste da reše razne vrste problema sa jajnicima. Nemojte da ih više uzimate kad potreba za njima prestane. Iako su oni malo toksični, imaju neke mane, kao što je potreba da se posle njihove upotrebe detoksikuje jetra, a takođe i rizik od zagađenja teškim metalima. Kad se uzimaju estrogeni, veći je rizik od raka.

Bol u krstima

Rekli su nam da bol u krstima potiče od nasledene slabosti kičme u njenoj osnovi, zato što mi ljudi hodamo uspravno umesto četvoronoške. I rečeno nam je da su koštane kuke koje drže kičmu u jednoj liniji u nekim porodicama ravnije, pa im je teže da drže kičmu na okupu. Takođe su nam rekli da su "ispravno vežbe" mogle da održe taj deo našeg tela snažnijim, tako da se bol u krstima mogao izbeći.

Te teorije su postale zastarele, danas kada se može postići da bez hirurških zahvata, ili vežbi, ili promene stava, bol u krstima nestane brzo i zauvek.

Akupresura, masaža i hiropraktika mogu da dovedu do "čudesnog" olakšanja. Čak i oni koje bol u donjem delu leđa izuzetno teško opterećuje mogu da dohramaju do ordinacije hiropraktičara i odatle izađu normalno, bez bola ili potrebe za analgeticima posle tretmana. Zato, iako je postojalo iskliznuće nekog diska ili dela kičme, očigledno se oni vraćaju na mesto prilično lako.

Ako je ključ opuštanje mišića, moramo se upitati zašto se ti mišići

tako lako zgrče. Svaki mišić se zgrči ako ga iznenada nadražite ili povredite. Zapravo, čitavo vaše telo se grči i krivi ako vam iver ili komadić stakla uđe u cipelu. Ako uklonite te predmete, noga može da normalno hoda.

Kristali oksalne kiseline su oštri kao slomljeno staklo. Primenite čišćenje bubrega da uklonite i njih i druge kamenove. Svi bolovi u donjem delu leđa mogu se ukloniti ako se uklone oštri kristali iz bubrega. Potrebno je oko tri nedelje da bi se oni rastvorili. U nekim veoma teškim slučajevima može biti potrebno šest nedelja.

✓ Bilo da ste od toga patili godinu dana ili 20 godina, za trajno izlečenje potrebno je samo nekoliko nedelja.

Naše telo pravi osam ili više različitih vrsta bubrežnih "kamenova". Razne oksalne kiseline su povezane sa oštrim probadajućim bolovima. U svojim nastojanjima da eliminiše tu izuzetno opaku kiselinu, vaše telo je najpre neutrališe kalcijumom da bi načinilo kalcijum oksalat. Vaši bubrezi mogu da drže rastvorenu malu količinu kalcijum oksalata, ali ne više. Ostatak očvršćava u kristale. Čaša običnog ili ledenog čaja (ne biljnog čaja ili zelenog čaja) ima oko 20³g oksalne kiseline⁸ - isuviše mnogo da bi je bubrezi izlučili. Čaj je otrovan napitak, ne bi ga trebalo smatrati napitkom. Čokolada takođe ima veoma mnogo oksalata, i ne bi je trebalo koristiti kao napitak (npr. kakao).

Deca nikad ne bi trebalo da piju čaj ili kakao. Njihove nežne bubrege ne bi trebalo suočavati sa svakodnevnim opterećenjem da izbacuju velike količine oksalne kiseline. A kalcijum koji se upotrebi da se neutrališe oksalna kiselina je protraćen. Kalcijum je dragoceni hranljivi sastojak. Trebalo bi ga sačuvati za razvoj kostiju deteta.

Nije neophodno da otkrijete koje vrste kristala u bubregu dovode do grčenja vaših mišića. Razne trave rastvaraju razne vrste. A kombinujući ih u veliku biljnu mešavinu možete da sve vrste rastvorite istovremeno.

Kakav god da se kristal oksalne kiseline formirao, u blizini se može naći izvesna bakterija, *proteus vulgaris*. Da li ta bakterija nekako raste na kristalima oksalata? Ili čak pomaže da se oni formiraju? Da li sam

8) Uzeto iz "Sastav hrane", 14. izdanje. "Pennington & Church", 1985.

proteus doprinosi bolu u donjem delu leđa? Da li je bol u donjem delu leđa zapravo kombinacija dva bola - oštrog probijanja čestica nalik na staklo plus zapaljenja izazvanog bakterijom? Na sreću, *proteus vulgaris* možete da ubijete elektronski.

Koristeći vaše nove dijagnostičke veštine, možete da svoje bubrege testirate na kristale. Razne vrste kamenova u bubregu koje sam ja testirala su: kalcijum oksalat, ureična kiselina, cistein, cistin, monokalcijum fosfat, dikalcijum fosfat, trikalcijum fosfat. Sve te vrste mogu se ukloniti biljnom mešavinom. Ali, sve se mogu ponovo stvoriti za nedelju dana!

Da biste sprečili formiranje oksalata, prestanite da pijete oksalnu kiselinu (nije opasno ako jedete povrće bogato oksalatima - spanać, rabarbaru i kiseljak - sve to ima svoje mesto u ishrani. Takođe uzimajte magnezijum i vitamin B₆, kao što je navedeno u "Čišćenju bubrega").

Da biste sprečili da se stvore kristali fosfata, smanjite uzimanje fosfata i pijte mleko kao izvor kalcijuma. Održavajte svoje bubrege besprekorno čistim pomoću trava i obilnih količina vode. Nakon što ste popili 2,5 dl sterilizovanog mleka, pola lira vode, pola čaše domaćeg voćnog soka i pola čaše soka od povrća, preostaje malo želje za nekim drugim pićima.

Nije mi jasno šta bi moglo da dovede do cisteinskih ili cistinskih kamenova (genetska teorija ih takođe ne objašnjava, ako uzmemo u obzir da ih stvaraju i ljudi koji nemaju cistinuriju). Pošto oni sadrže sumpor, a videla sam kako se pojavljuju nakon uzimanja sulfa-preparata, možda bi bilo mudro da izbegavate upotrebu sulfa-preparata, ako možete, ili da posle njih očistite bubrege.

Ako imate jake bolove u donjem delu leđa, verovatno imate nekoliko vrsta kamenova. Neki ljudi imaju svih sedam!

Rozi Zakar, 30 godina, došla je kod nas zato što smo izlečili njenu majku od tako žestokih bolova u donjem delu leđa, da 30 godina nije mogla da obavlja kućne poslove. Rozi je imala uobičajene kristale u bubrezima: oksalate, ureate i fosfate. Počela je biljnu kuru za bubrege. Za tri nedelje joj je bilo toliko bolje da ne bi više dolazila da nije takođe želela da izleči i svoje probleme sa varenjem i umorom.

Vera Vignolt, 32 godine, došla je uglavnom zbog steriliteta, ali je već imala bol u donjem i srednjem delu leđa. Da je ostala u drugom stanju pre nego što to sredi, mogla bi dobiti eklampsiju (*neku vrstu unutrašnjeg trovanja prilikom porođaja - prim. prev.*) ili visok krvni pritisak, što su poremećaji povezani sa bubrezima. Zbog njih je počela biljnu kuru. Mnogo je žvakala žvake i desni su joj krvarile. Tvrdila je da su joj problemi sa stopalima nasledni (mислеći time da i ostali članovi njene porodice imaju probleme sa stopalima). Zato joj je rečeno da prestane da žvaće žvake, počne da pije tri čaše mleka sa 2% mlečne masti dnevno i uzima perlice A i D vitamina. Trebalo je da jednom dnevno očisti zube koncem. (Sve vrste zubnih konaca su zagađene živom i talijumom. Koristite jednostruki silk za pećanje, tip 2 do 4 funte). Odmah nakon čišćenja koncem trebalo je da ih opere novom veoma mekom četkicom za zube sa pet kapi 17,5% hidrogena. Trebalo je da izbegava da četkicom pere zube za metalnim plombama, da bi se smanjilo struganje metala. Trebalo je da ih drugi put opere bez prethodnog čišćenja koncem, ovog puta sa pet kapi belog jodina (kalijum jodid) koje bi joj napravio apotekar, opet izbegavajući metal. Imala je samo oksalne kamenove i trebalo je da prestane da pije crni čaj, zamenivši ga biljnim čajevima (od jedne vrste trava). Za pet nedelja desni su joj bile bolje, iako je još uvek pomalo žvakala žvake, a hidrogen joj je zadavao suviše bola da bi ga koristila. Njeni bolovi u donjem i srednjem delu leđa su takođe nestali.

Gerhard Rodžers, 39 godina, došao je zbog bolova u donjem delu leđa i grčeva u nozi. Imao je kristale mono-, di- i trikalcijum fosfata u bubrezima. Promenio je ishranu da bi smanjio fosfate (meso, žitarice, hleb, testenine, gazirana pića) i povećao unos kalcijuma i minerala. Trebalo je da pije tri čaše mleka sa 2% mlečne masti dnevno i da počne sa biljnom kurom. Za dvadeset pet dana stanje mu se samo malo poboljšalo. I dalje je imao kristale fosfata. Plašio se da pije mleko, jer je čuo tako mnogo loših stvari o njemu. Rečeno mu je da ga najpre prokuva da bi eliminisao te "loše stvari". Test na toksične elemente pokazao je naslage bakra, arsena, kobalta, kadmijuma, olova, talijuma, vanadijuma i radona. To je lako moglo da objasni njegove grčeve u nogama, glavobolje, a takođe i probleme sa spavanjem. Arsen je došao iz pesticida, kobalt iz deterdženta, talijum i bakar iz zubnih plombi. Vanadijum je eliminisan tako što je učvrstio slavine za gas, a radon se mogao smanjiti poboljšavanjem ventilacije ispod kuće. Bio je zahvalan za te informacije i dao se na čišćenje svog tela i okoline.

Alberta Melos, 52 godine, došla je zbog bola u donjem delu i gornjem delu leđa. Objašnjeno joj je da bol u donjem delu leđa naprosto potiče od sićušnih kamenova koji se zarivaju u tkivo, ali je bol u gornjem delu leđa poticao od kamenova u žuči. Mogla je da prvo reši bol u donjem delu leđa. Ispitivanje bubrega pokazalo je da ima kristala oksalata i cisteina. Počela je biljnu kuru za čišćenje bubrega. Posle devetnaest dana došla je prehladna, ali je rekla da je bol u leđima nestao.

Glen Dirk, 62 godine, pozvao je telefonom da kaže da mu je izlučivanje mokraće prestalo, verovatno zbog bubrega. To mu se već jednom ranije desilo i sad je bio uplašen. Počeo je sa našom biljnom kurom za čišćenje bubrega istog dana i te iste noći izbacio 117 kamenova bez krvarenja ili jakog bola za koji bi bio potreban analgetik. Nakon toga, mogao je da se usredsredi na svoju prostatu kao i na creva. Takođe je imao clonorchis (metilj ljudske jetre i njegova jaja) u svojoj prostati. Imao je ugljenik tetrahlorid, metil butil keton i TC etilen iz zagađene hrane, koji su se takođe u njoj nagomilali. Pošto je prestao sa napicima iz samousluge i eliminisao parazite generatorom frekvencija, mogao je da mokri normalno, slobodno i bez bola.

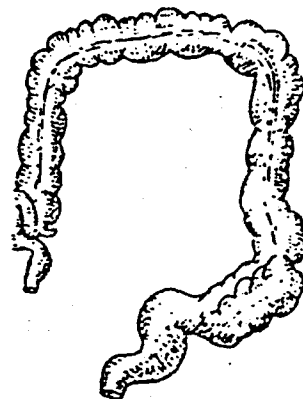
Bol u donjem delu trbuha



Donji deo trbuha sa leve strane ima debelo crevo u obliku slova "sigma", mesto gde se ono spušta naniže i savija. To je omiljeno mesto boravka većih parazita. Metilji, gliste, paraziti svih vrsta, i njihovi gosti, bakterije i virusi, mogu se osetiti ako proizvode gasove i bol. Ponekad oni žive savršeno mirno, naizgled u skladu sa nama.

Češća pražnjenja creva ih učestalo izbacuju i sprečavaju da se previše namnože. Priroda nam u tome može pomoći uspostavljanjem proliva. Proliv je znak za vas da su prisutni razni nepoželjni crevni stanovnici.

Tanko crevo ulazi u debelo crevo u vašem donjem trbuhu sa desne strane. Na spoju se nalazi ileocekalni sfinkter koji sprečava vraćanje unazad, i slepo crevo. Debelo crevo se uspinje duž vaše desne strane, i potom stoji horizontalno prolazeći preko vašeg trbuha u nivou pupka. Debelo crevo se spušta sa vaše leve strane prelazeći u sigmoidnu strukturu.

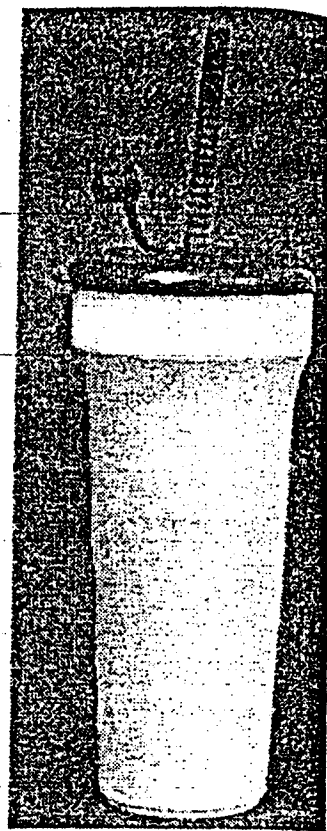


Slika 19. Debelo crevo

Ešerihija koli, *salmonela* i *šigela* su "crevne" bakterije (one žive u vašim crevima) koje vam mogu prouzrokovati teške stomačne poremećaje i bol. Zapravo, možete postati hronični bolesnik. One mogu da žive na vašim rukama i ispod noktiju, tako da ponovno inficiranje od samog sebe predstavlja njihov najvažniji izvor. Nikad, nikad ne dodirujte prstima usta. Što je najvažnije, ne pokušavajte da prekinete vaša česta pražnjenja creva. Ona će prestati u tren oka kad vaše bakterije i paraziti pocrkaju.

Drugi izvori ešerihije koli su lične boce za vodu, ruke drugih ljudi, ruke koje su menjale pelene ili čistile kupatila.

Ruke mogu da učine sve. Da biste sprečili da vam one prete ponovnom infekcijom, isecite odeljak o rukama (sa str. 397) i okačite ga na vaš frižider.



Slika 20. Sterilišite lične boce za vodu.

Bol u želucu

Naši mlečni proizvodi su zagađeni salmonelom i šigelom. Nemoguće je da se dobije mleko, a da se neka krava ne pokaki u mleko. Iako tečnost za pranje vimena sadrži antiseptik, on ne može da ubije sve bakterije iz izmeta. Kasnije, kad se to mleko pasterizuje, mnoge osetljive bakterije bivaju uništene, kao npr. "prijateljske" streptokoke i stafilokoke, ali ne i sve štetne salmonele i šigele. Neke prežive da bi kolonizovale mleko, a kasnije inficirale onoga ko ga popije. Jedino je sterilizovano mleko bezbedno. U prodavnicama se ponekad sterilizovano (bezbedno) mleko može naći na policama (van frižidera). Da je imalo bilo kakve bakterije, ne bi moglo da ostane na polici više od jednog dana!

Vi možda ne primećujete nikakve probleme usled toga što pijete mleko ili jedete jogurt a da ga niste sterilizovali. Vaša želudačna kiselina je možda dovoljno jaka da ubije bakterije, ili je vaša jetra u stanju da ih

izvuče iz vaših telesnih tečnosti i uginule izbaci u vaše žučne kanale. Ili, one mogu da mirno žive u nekom delu creva gde ne osećate nikakve posledice. Sterilišite sve mlečne proizvode zagrevajući ih da ključaju 10 sekundi, čak i ako nemate simptoma.

Ako ne podnosite mleko, to ne znači da nemate laktazu, već da niste u stanju da ubijete nijednu salmonelu ili šigelu. Sa svoje strane, one mogu dovesti do toga da vam opadne laktaza usled čestih proliva. Tu situaciju možete ispraviti tako što nećete više jesti bakterije. Dajte svom telu čistu hranu, kakvu mu je priroda i namenila. Ne jedite nikakvu hranu iz prodavnice, ne jedite salate ili restoransku hranu ukoliko ona nije kuvana ili pečena. Nikad ne jedite piletinu ili crveno meso u restoranima. Ono nije potpuno skuvano.

Čim se pojavi novi bol u trbuhu, ili nelagodnost, ili gasovi, ubijte bakterije i pokušajte da izbacite sadržaj creva. Upotrebite biljku *Cascara sagrada* (sledite uputstva sa etikete) kao laksativ, ili gorku so, ako je neophodno. Takođe počnite program čišćenja creva (str 560).

Ako imate hronične probleme sa trbuhom, postarajte se da praznite creva triput dnevno. Postoje trave koje mogu da ubiju crevne bakterije, koje su poznavali naši preci iz raznih kultura. *Ehinacea* je bila dragocena biljka američkih Indijanaca. *Hydrastis canadensis* je druga po omiljenosti. *Turnerik* može da ubije ešerihiju koli i neke šigele. Mirođija takođe može da ubije neke. Tinktura oraha, izgleda, može da ih uništi najviše. Napravite je sami, ako možete (recepti, str. 497)

Ako je vaše telo izgubilo sposobnost da ubija salmonele i šigele, ni svi antibiotici i trave i pražnjenja creva ne mogu vas zaštititi od tih sveprisutnih bakterija. Možete se zapitati kako ste izgubili svoju prirodnu zaštitu od njih. Postoje dokazi da su za to odgovorni uobičajeni antibiotici koji ubijaju sojeve streptokoka i stafilokoka.

Jedan deo vaših crevnih bakterija trebalo bi da sačinjavaju i prijateljske *Streptococcus lactis* i *Staphylococcus epidermis*. Nakon ponovljenih doza antibiotika tipa penicilina (koje možda uzimate zbog streptokokne infekcije grla), one će biti iskorenjene zajedno sa "lošim" *Streptococcus pneumoniae*. Nikakva acidofilna kultura (koja sadrži aktivni *Lactobacillus*) ne može da zameni te streptokoke ili stafilokoke.

Kod miševa, potreban je milion salmonela da bi počela neka

infekcija. Pošto im je dat streptomycin, potrebno je samo 10 bakterija da bi se oni inficirali.⁹ Vaša creva su slično hendikepirana posle antibiotika, pa dozvoljavaju čak i veoma malom broju salmonela i šigela da umaknu i razmnože se!

Pokušajte da povratite bar deo svoje prirodne moći da ih ubijate. To znači da poboljšate sposobnost želuca da proizvodi kiselinu i sposobnost jetre da stvara žuč. Sa svoje strane, to znači da se izbace toksini iz želuca i da se očisti jetra. Određeni toksini se nagomilavaju u želucu kad jetra i bubrezi ne mogu da ih eliminišu. Arsen je poznati želudačni otrov. Uklonite sve izvore arsena. Freon je još jedan želudačni otrov. Predite na frižider koji ne radi na freon.

oV6 Metali iz zubnih navlaka: živa, srebro, bakar, talijum, najpre se progutaju, a potom spuštaju u želudac. Očistite svoje navlake. Toksini koje udišete, kao što su to azbest, formaldehid, fiberglas, takođe se iskašljavaju i gutaju, da bi na kraju dospeli u želudac. Testirajte se na njih i očistite svoju okolinu. Svaki želudac može da povрати veliki broj svojih funkcija ako se očisti. Čak i ako povratite svoju toleranciju na male količine prljavštine u mlečnim proizvodima, ne vraćajte se na nesterilizovane mlečne proizvode. ? ? ?

Zapaljenje slepog creva

Donji trbuh sa desne strane ima sfinkter koji odvaja tanko crevo (ileum) od dugog creva (caecum), zvani ileocekalni sfinkter. To je uobičajeno mesto za probleme, jer se veliki paraziti mogu zakačiti iza njega i tako se zaštititi od izbacivanja. (Najveća briga parazita je vaša stolica). To je omiljeno mesto za gliste kod dece. Ono je blizu mesta gde je zakačeno slepo crevo, a i to je, takođe, omiljeno mesto za gliste. Ako je slepo crevo puno glista i njihovih bakterija, zar je čudo ako se ono upali i prouzrokuje bol?

Apendicitis znači zapaljenje slepog creva. Često se bol ne oseća u slepom crevu, već širom stomaka (to je primer bola koji je izazvan na jednom mestu, a oseća se na drugom; naziva se refleksni bol). Ako postoji bilo kakva sumnja na zapaljenje slepog creva, smesta zaperom

9) dr Sherwood L. Gorbach, "Poremećaji crevne mikroflore", Vet Human Toxicol. (Supplement 1) 1993

eliminišite gliste i sve crevne parazite i bakterije. Pošto struja ne ulazi baš dobro u sadržaj creva, koristite zaper svakodnevno tokom dve nedelje i uzimajte dve kafene kašičice (1/2 za decu) tinkture oraha, ekstra jake. Postarajte se da pražnjenja creva nakon toga budu redovna (vidite "Program za čišćenje creva", str 500). Neka čitava porodica nosi kratke nokte.

Ako se zapaljenje slepog creva ne smiri, ono može dovesti do pucanja slepog creva i izlivanja njegovog užasnog sadržaja u trbuh. Ubijajte gliste i crevne parazite redovno (jednom nedeljno) kod dece. Svoje kućne ljubimce redovno čistite travama protiv parazita.

Bol urinarnog trakta ✓

Infekcije urinarnog trakta, uključujući bešiku, bubrege i mokraćni kanal, lakše je izlečiti nego otkriti. Počnite tako što ćete piti 2,2 litra vode dnevno. Primenite biljni preparat za bubrege (str. 503). To će rastvoriti sićušne kristale na kojima se bakterije kriju i umnožavaju.

Uobičajene bakterije urinarnog trakta su gardnela, proteus, trichomonas, kampilobakter, ešerihija koli i salmonela. Seksualni odnosi će vas trenutno snabdeti dozom bakterija vašeg partnera. Postarajte se da oboje očistite urinarni trakt zaperom i kurom čišćenja bubrega. ✓

Sindrom nadražljivih creva, kolitis i spastično debelo crevo

Sve su to stanja koja kombinuju probleme sa parazitima i bakterijama, plus alergijski podsticaj. Ako vam mlečni proizvodi prouzrokuju te probleme, možete naslutiti da se ne radi o alergiji, već naprosto o infekciji salmonelom ili šigelom. Prokuvajte sve mlečne proizvode, prestanite da jedete sladoled, sir i jogurt koji ne možete da prokuvate. Ako vam zelena salata izaziva crevni napad, a ostali zeleniš ne, može biti da se radi o pravom alergenu i čišćenje jetre će to na kraju izlečiti. Jabuke,

cimet i ostala "alergenska" hrana mogu na isti način ponovo postati prihvatljivi za vas. "Alergija" na pšenicu potiče od toga što je pankreas pun pankreasnih metilja, metil alkohola, kodžičke kiseline (mikotoksin) i zlata.

Sve te bolesti creva se prilično lako leče tako što se ubiju svi paraziti, bakterije i virusi. Pošto je ponovna infekcija veliki problem, sklonite vaše kućne ljubimce dok ne budete potpuno izlečeni. Neka se vaši ljubimci podvrgnu biljnoj kuri pre nego što ih vratite kući. Očistite svoju hranu, zube i okolinu. Vaš stomak će opet biti srećan i zahvalan za vašu ljubaznu pažnju. Zapamtite da zaper ne prodire u crevni sadržaj. On ubija spoljašnje naslage patogenih organizama. Zbog toga bi trebalo da koristite zaper svakodnevno tokom nekoliko nedelja. Zbog toga takođe preporučujem kuru za creva (str. 500) i tinkturu oraha, ekstra jaku, čak i ako su vam od samog zapera simptomi odmah popustili.

Kronova bolest

Donekle je ozbiljnija, jer su bolovi više u organima za varenje. To je zato što su metilj ovčije jetre i metilj pankreasa obično glavni paraziti, a oni žive u pankreasu i jetri. Oni se često izlivaju u gornji deo creva. Salmonela i šigela uvek ulaze u tu sliku, kao i razne amebe i gljivice. Lečenje je isto, ubijte sve parazite i uklonite sve zagađivače, posebno metil alkohol iz komercijalnih pića. Lečenje organa za varenje je veoma brzo, često traje samo nedelju dana. Ponovna infekcija je takođe veoma brza, ako se ne poštuje pravilo da se prokuvavaju mlečni proizvodi. Održavajte krajnje pedantnu higijenu ruku.

Mišel Volton je imala bolove usred trbuha, nepovezane sa unošenjem hrane.

Povremeno je imala veoma ozbiljan proliv, a takođe i svakodnevne glavobolje. Počela je sa programom biljnih preparata za bubrege iz drugih razloga. Njen proliv je nestao! Otkrili smo da ima askaris (verovatno u želucu, gde izaziva loše varenje i zapaljenje). Koristila je generator frekvencija podešen na 408 KHz tri minuta na 10 volti. Morala je da bude veoma pažljiva sa sanacijom, pošto je imala nekoliko pasa na farmi. Naredni put smo je videli posle šest nedelja, i izjavila je da su svi njeni prethodni

problemi nestali, ali je dobila drugačiji bol u srednjem trbuhu koji se pogoršavao tokom menstruacije i odašiljao bol koji je pogađao obe noge. Ispalo je da to potiče iz materice, ali nije bila endometrioza. Njena materica bila je puna azbesta, arsena, zlata, srebra, titana, propil alkohola, benzena, stirena i ugljenik tetrahlorida. To bi primamilo svaku bakteriju!

Mark Lipman, 51 godina, došao je zbog nadražljivih creva, nadajući se da će otkriti giardiju i brzo to okončati. Zapravo, on je imao crevne metilje koji su počeli da napadaju njegovu jetru. Takođe je u svom telu imao propil alkohol koji je stvorio prekancerozno stanje koje je zahtevalo trenutnu reakciju. Metilji su ubijeni za dvadeset minuta, zajedno sa askarisom (imao je otečene očne kapke). Bio je alergičan na mleko, što se i moglo očekivati uz toliko problema sa varenjem. Smesta mu je bilo bolje i nije imao potrebe da ponovo dolazi.

Bili Henri, devetogodišnji dečak, imao je svakodnevne prolive i bolove u stomaku. Takođe je mokrio u krevet. Imali su jednog kućnog psa i pticu. Elektronski test je pokazao da ima dve vrste askarisa i gliste. Njegovo mlado telo takođe je imalo naslagu benzena, grudvice grinja i ugljenik tetrahlorid koji je jeo, pio i disao. Mokrenje u krevetu je prestalo nakon što su paraziti ubijeni pomoću biljne kure. Drugi njegovi problemi su se vraćali dok nije porastao i mogao da prestane da liže prste dok jede.

Tom Oks, 36 godina, imao je stomachne probleme, naizmenični proliv i zatvor, posle jednog ispitivanja proglašeno je da "ne podnosi laktozu", i dijagnoza je bila sindrom nadražljivih creva. Zapravo, on je imao askaris, pored drugih malih parazita. Takođe je bio zatrovan cezijumom zato što je pio napitke iz boca od providne plastike. To je često izazivalo depresiju i on je bio srećan što shvata zašto mu se raspoloženje menja. Pošto je prešao na čistiju hranu i proizvode i uništavanje svojih parazita, nije više morao da se vraća. Nakon šest meseci mogao je da pije svako mleko koje je želeo, nije više imao problema sa sinusima i izgubio je svoj sindrom "nadražljivih creva".

Reks Kalahan, 5 godina, imao je tamne krugove ispod očiju, mnoge ušne infekcije dok nisu uklonjeni krajnici i umetnute cevčice, i mnoge streptokokne infekcije grla. Klinički je otkriveno da ja alergičan na grinje, polen i životinjsku perut. Dobijao bi osip po koži ako bi popio previše voćnog soka. Imao je česte prolive. Otkrili smo da ima askarise. Nije bilo teško da se oni uklone i uskoro je on bio nova osoba.

Dejvid Fols, 52 godine, imao je bolove u stomaku i brojne zdravstvene probleme koji su, nesumjivo, poticali od Kronove bolesti koja mu je dijagnosticirana. Postao je alergičan na sulfa-preparate koji se uobičajeno koriste za lečenje te bolesti. Otkrili smo da ima metilj ovčije jetre i sve njegove razvojne faze u krvi i crevima. Primenjena je biljna terapija za čišćenje od parazita, koju mu je bilo teško da primenjuje. U svakom slučaju, nakon tri meseca creva su mu postala gotovo normalna, a bol u stomaku mnogo manji.

Eduard Marsili, 7 godina, imao je napade stomaknih bolova. Imao je crevne metilje i naslagu benzena u telu. One bi ubrzo ozbiljno oslabile njegov imunitet i sposobnost da se izbori sa sićušnim parazitima. Koristio je proizvode koji su sadržali biljno ulje zagađeno benzenom. Generatorom frekvencija smo brzo ubili njegove parazite i primenili kuru biljnog lečenja od parazita. Posle mesec dana, stomak mu je bio mnogo bolje, ali je još uvek imao povremene probade u želucu. Test je pokazao trakavice i zečji metilj. Njegov benzen je nestao, pa je tako nestala i njegova sklonost da "pokupi" sve bolesti. Ako bi se držao trajnog dečjeg programa protiv parazita, to bi ga zaštitilo.

Kim Džonson, gotovo dve godine stara, imala je mnoge ušne infekcije. Počele su kad je imala osam mešeci, pa je majka prestala da joj daje kravlje mleko i pšenicu. To je sprečilo infekcije uha do sredine zime. Tada je morala da se vrati na antibiotike i pre nekoliko meseci je lekar počeo da razmatra usađivanje cevčice, pošto je i dalje primala antibiotike (šest meseci). Drugi lekar za uho, grlo i nos se složio sa tim mišljenjem, ali je bio voljan da sačeka do jeseni. Deté je izbacivalo mnogo nesvarene hrane i bilo je nesrećno. Porodica je bila vegetarijanska. Beba je sisala. Naše ispitivanje pokazalo je infekciju metiljem pankreasa; to bi lako moglo dovesti do lošeg varenja, posebno lošeg varenja mleka i glutena u pšenici. Na sreću, dojili su je sve vreme, uprkos tome što je išla u obdanište. Jednostavno ubijanje parazita (i kod majke i kod bebe) rešilo je oba problema i ona nije imala potrebe da ponovo dolazi. Infekcije uha su verovatno izazvale bakterije i virusi koje su doneli paraziti.

Sintija Praut, 36 godina, dovela je svoje troje dece zbog njihovog slabog zdravlja. Sva ona su, uključujući i nju samu, imala stomakne probleme, mnogo alergija, astmu, infekcija uha i nisu podnosila mleko. Jedan dečak, 8 godina, nije podnosio ni mleko ni pšenicu i nije ih jeo godinama. On je bio zaražen dvema vrstama askarisa i metiljem pankreasa.

Njegovu sestru, Nolu, svrbele su noge, a pored toga je imala i glavobolju; bila je zatrovana bizmutom i antimonom (iz mirisa za šampon i mirisa za rublje). Takođe je imala i naslagu vanadijuma, što je ukazivalo da plin curi negde u kući. Najmlađe dete, 5 godina, imalo je bolove u stomaku i povraćalo. Bilo je jednostavno da se ubije askaris na 408 KHz i metilj pankreasa sa svim svojim stadijumima (421 do 434 KHz), posle čega je deci bilo dobro.

Sofija Sobel je imala ekstremni ulcerozni kolitis, iako je došla zbog glavobolja. Mesec dana je uzimala "Prednison", bez rezultata. Otkrili smo da ima tri velika metilja plus chilomastix, pseću glistu, i amebe u crevima (ali ne i u telesnim organima). Bilo je nekoliko pasa u kući. Njen želudac i creva bila su isuviše osetljiva da bi mogla da svare trave za čišćenje parazita ili bilo šta drugo osim sluzavog brestovog praha. Jedna supena kašika tog praha pretvorena u kašu sa vodom, a posle kao napitak tri puta dnevno, otvorila je put da se prime dve tablete kalcijuma od školjke ostrige, jedna tableta magnezijuma i jedna cinka. Analiza krvi pokazivala je visok nivo fosfata, pošto je rastvarala svoje kosti da bi dobila kalcijum. Dodala je natrijum alginat (1/4 supene kašike u šolju bujona od povrća) dvaput dnevno da bi joj pomogao da podnese trave za ubijanje parazita. Njenoj deci je dat sirup protiv parazita (VMF). Ali, posle 12 dana kure za čišćenje od parazita, njoj više nisu trebali lekovi za kolitis; pražnjenja creva su se smanjila na dvaput dnevno, stolica je postala meka i formirana, ali je i dalje bilo malih žilica krvi. Volela je alginat pomešan sa ljigavim brestom. Mogla je da jede voće i povrće, ali se složila da ne uzima žitarice i kukuruz dok joj se ne očisti jetra. Posle još nedelju dana, nije više imala stomačnih problema, osim težine u predelu materice, moguće zbog dve propuštene menstruacije. Pomisao da je trudna ju je zastrašila. Objašnjeno joj je kako da izazove menstruaciju ("Preparat za izazivanje menstruacije", vidi recepte). Bila je sigurna da želi menstruaciju, a ne trudnoću, i izgleda da je to njeno bogomdano pravo. Tri nedelje kasnije imala je napad kolitisa izazvan salmonelom u hrani; ona joj je takođe izazvala urinarnu infekciju. Ovog puta uzela je biljku quassia amara da bi uništila napadače, uz održavanje programa za ubijanje parazita, koji je počela da zanemaruje. Bila je veoma zauzeta, imala puno energije i nije više uzimala lekove. Lečila je urinarnu infekciju betain-hidrohloridom (da bi učinila želudac kiselijim), počela je da koristi plastični escajg da bi smanjila unos nikla (vidi "Bol u prostati", str. 118) i pila je puno vode. Ta iskustva su joj pružila dragocenu poduku koju je gorela od želje da savlada, od čega su ogromnu korist imale i njena porodica i ona sama.

Rebeka Gec, 53 godine, imala je ulcerozni kolitis, a njen muž je imao Kronovu bolest. Ona je često lečena "Azulfidinom" i "Flagilom". Od parazita je imala samo crevne metilje i njihove stadijume, i jednu amebu, endolimax. Bio je lak posao za nju da se reši tih problema tako što ih je pobila i tako što je sterilisala svoje obroke. Njen muž, Ves, imao je tri operacije kojima su uklonjeni delovi creva zbog Kronove bolesti. Sad je imao operaciju debelog creva, ali je koristio "Advil" zbog bola u predelu rektuma. Jedva je mogao da sedne. Probao je lekove protiv parazita ("Cypril" i "Flagyl"), ali oni nisu pomogli. Imao je crevne metilje i njihove stadijume u telu, a takođe i metilj pankreasa, gliste capillaria i diphyllobothrium erinacea scolex. Na tom mestu smo prekinuli njegova ispitivanja. Njegovi bubrezi su bili puni kristala fosfata - on ne jede mlečne proizvode. Počeo je sa pola doze biljaka za čišćenje bubrega i samo jednim delom kure protiv parazita, imajući u vidu da mu je skraćeno debelo crevo i da je moguć proliv. Dve nedelje kasnije smo nastavili testiranje, našavši trakavice *haemonchus*, *leishmania tropica*, *paragonimus*, *sarcocystis*, *stephanuris* i *trichuris*. Dodata je quassia i povećana je doza. Analize krvi pokazale su visok nivo hormona tireoidne žlezde (T4), što je doprinosilo preteranoj aktivnosti njegovih creva. Počeo je da uzima kozije mleko, vitamin C (3 gr dnevno) i B₁₂ tablete. Zbog bola su mu dati magneti da sedi na njima. Bio je zatrovan kadmijumom, iz svojih starih zubnih plombi. Ali, kroz pet nedelja je mogao da udobno sedi bez pilula protiv bolova. Bilo je manje krvi u stolici. Sređivanje zuba doneo bi mu naredno veliko poboljšanje.

Banito Vilamar, sredovečni muškarac, imao je jake bolove u boku tokom nekoliko nedelja. Takođe je imao gasove. Imao je metilj ovčije jetre i njegove stadijume u timusu i crevima. Timus se nalazi ispod vrha grudne kosti i veoma je važan organ za imuni sistem. Lako se oštećuje benzenom. On je, zaista, imao benzena koji se tu nakupio. Dat mu je spisak proizvoda zagađenih benzenom, da ih izbegava i započeo je uklanjanje parazita biljnim preparatima nakon što je uništio metilje generatorom frekvencija. Posle dve nedelje, njegov bok je bio mnogo bolje, benzen je nestao, a on je goreo od želje da se otarasi bola u donjem delu leđa, koji ga je takođe mučio.

Al Vickers, 9 godina, imao je probade u stomaku, glavobolje, nos mu je stalno curio, a imao je i astmu. Koristio je lek "Slo-Bid" i lekove protiv alergije. Imao je problema sa spavanjem. Takođe je imao dva psa, jednog pacova i dva hrčka. I psi i on su imali puno askarisa. Lečen je zaperom od

askarisa i četiri uobičajena metilja (bez testiranja). Date su mu kapsule VRF (protiv parazita) i "Rascal" kapsule. To je okončalo njegove probleme, a roditelji su okrenuli novi list bolje brige o njemu.

Tim Melton, 16 godina, imao je godišnje nekoliko napada kolitisa, koji su zahtevali da redovno provodi neko vreme u bolnici, od trećeg razreda do danas. Takođe je stalno lučio pljuvačku i imao potrebu da često pljuje (usled trovanja živom iz amalgama plombi. Bolje je da se živa ispljune nego da se proguta). Imao je crevni metilj u obilnoj meri zbog čega je započeo kuru protiv parazita. Mesec dana kasnije bilo mu je mnogo bolje. Imao je samo jedan proliv od prethodne posete. Ali, i dalje je imao oštre bolove ispod stražnjice (verovatno usled kamenova u jetri). Često je pio ledeni čaj i imao je naslage brojnih kristala oksalata i cisteina. Zaprepastio se što jedan uobičajeni napitak može da bude toliko štetan.

Bol u sredini trbuha

Može da dolazi iz materice, bešike ili creva. Teško je odrediti šta je izvor. Prvi korak je da se naprosto ubije unutrašnja (crevna) flora i steknu normalne crevne navike. Gasovi i nadimanje bi trebalo da nestanu. Ako to ne ukloni bol, može se desiti da postoje posebni paraziti u bešici sa svojim bakterijama. *Schistosoma-e* vole da napadnu zid bešike. Zapravo, veoma mogo parazita privremeno okupira bešiku, zato što telo nastoji da izbací mnoge od njih. Čitava porodica mora da se očisti od istih tih parazita. Ubijte ih zaperom. Kućne ljubimce ne bi trebalo držati u stanu jer oni imaju mnoge od tih parazita i lako nam ih prenose.

Intersticijalni cistitis

Predstavlja jedno od najbolnijih stanja koja opisuju pacijenti. *Schistosoma-e* su one koje prve prodiru, ali kad zid bešike oslabi, i drugi paraziti i njihove bakterije i virusi se takode tu nagomilavaju. Da biste povratili zdravlje svoje bešike, takode se moraju eliminisati svi toksini. Zubni metal, toksini iz okoline, uključujući radon, azbest, formaldehid, moraju se otkloniti. Prehrambeni artikli i proizvodi za telo i kuću

moraju se pažljivo ispitati na toksine. Šizostome se lako uništavaju zap-
erom, ali se lako pokupe sa sedišta na klozetskim šoljama i brava na vra-
tima. Uvek perite ruke po izlasku iz toaleta: i jedna kapljica može da vas
ponovo inficira.

Bol u materici

Endometroza

Snovi mnogih žena bili su uništeni zato što nisu bile u stanju da
imaju decu. Često je uzrok endometroza. Ona počinje bolnim grčevima
u vreme menstruacije. Grčevi postaju sve gori i gori, pa su potrebni
lekovi protiv bolova samo da bi se ustalo iz kreveta i kretalo po kući. U
materici postoje metilji! Veliki crevni metilji u relativno malom organu!
Da li su oni dospeli u matericu iz creva, ili su se tu razvili iz jaja?

Ponekad tu nađemo metilj ovčije jetre. Kad se jednom uspostavi pro-
laz u matericu, brojni drugi paraziti se kreću u istom pravcu: *clonorchis*,
metilj ljudske jetre, pa čak i *eurytrema*, metilj pankreasa, mogu da
napadnu zid materice. Zašto biraju tako nenormalno mesto za život?
Zato što materica ima u sebi rastvarače! To je zeleno svetlo za metilje.
Rastvarači razoružavaju vaše organe, tako da oni ostaju bespomoćni
protiv stadijuma metilja koje tu ostavljaju krv i limfa. Prestanite da
jedete hranu koja je zagađena rastvaračima. Rastvarača ima u svim hlad-
nim (gotovim) cerealijama (žitaricama). Skuvajte sebi žitarice.
Rastvarača ima u flaširanoj vodi za piće. Pijte iz svoje slavine za hladnu
vodu. Rastvarača ima u hlebu iz samousluge, pecivima i hrani sa smanje-
nim holesterolom. Ne jedite ništa od toga. Kupujte pecivo i hleb u vašoj
lokalnoj pekari. Ne pijte ništa osim mleka iz samousluge (sterilizujte ga).
Mleko nije zagađeno rastvaračima. Hormoni, antibiotici i tečnost za
pranje vimena mogu se tolerisati - rastvarači ne mogu.

Napici i razne mešavine u prahu koje se prodaju u prodavnicama
zdrave hrane nisu izuzeci. Ne koristite mešavinu u prahu za mršavljenje
ili gojenje, niti dodatke za vitalnost, ni dodatke ishrani. Svi su oni

zagađeni. Neki rastvarači (ja često vidim metil etil keton i metil butil keton) biraju matericu da se u njoj nagomilaju. Oni stvaraju uslove za endometrozu i probleme sa plodnošću. Kad u materici ima velikih parazita, uskoro nagnu i mali. Svi donose svoje bakterije i viruse. Posebno se *gardnerella* nalazi u slučajevima endometroze, ciste na jajnicima i problema sa menstruacijom. Metilji očigledno putuju iz materice u druge delove vaših telesnih šupljina, raznoseći delove materične obloge svuda gde dospeju. Kad jednom dođe to takvog raznošenja, može li se krvarenje (redovno menstrualno krvarenje) na tim dodatnim mestima ikako zaustaviti?

Ono smesta prestaje kad metilji uginu!

Vaše telo zna kako da izbaci mrtve metilje i savršeno obavlja taj posao. Možete biti slobodni od bola pri sledećoj menstruaciji. Upotrebite zaper da ubijete četiri uobičajena metilja, gardnerelu i druge uobičajene parazite, i bakterije urinarnog trakta (uobičajene su *proteus*, *salmonela*, *campylobacter*, *chlamydia*, *trichomonas*). Izbegavajte da se ponovo inficirate tako što ćete izbegavati rastvarače! Nemoguće je da ne pokupite parazite. Ako vaša materica u sebi ima rastvarača, paraziti će naći put do nje za jedan dan. Bez rastvarača, neće.

Rastvarači će sami nestati. Pomozite vašem telu da ih se otarasi pomoću vitamina C (3 gr) i B₂ (300 mg) dnevno (vidi "Izvore").

Da bi se izlečila materica da više ne privlači parazite, otklonite i druga njena unutrašnja zagađenja, osim rastvarača. To su uglavnom zubni metali koji su se nagomilali i otrovi iz okruženja, kao što su azbest, arsen, fiberglas i formaldehid. Zlato i srebro bivaju posebno privučeni u matericu. Ne nosite nikad više zlatno prstenje ili bilo kakav metalni nakit koji dodiruje vašu kožu i naravno, uklonite sav metal iz svojih zuba. Nikako ne pokušavajte da ostanete u drugom stanju pre nego što ste izlečili endometrozu.

Savet koji daju ginekolozi, da zatrudnite da biste rešili vaše probleme, je krajnje glup. Zaista, trudnoća menja metabolizam vašeg tela, i bez menstruacije doživljavate oslobođenje od bola. Ali, isuviše je rizično gajiti bebu u inficiranoj, zagađenoj materici. Strah od urođenih mana je

razuman strah. Pazite da ne ostanete u drugom stanju tokom kure uništavanja parazita i uklanjanja žive iz zuba.

Izlečenje počinje čim svi paraziti i zagađivači nestanu.

Džoan Biro, 22 godine, imala je jake grčevite bolove prilikom menstruacija, što je bilo dijagnostikovano kao endometroza. Imala je odrasle crevne metilje i njihovu fazu cerkarije u materici. Imala je nagomilani ksilen (rastvarač) u mozgu (cerebrum i cerebellum) i u materici. Dato joj je da započne biljno čišćenje od parazita nakon čega je sledilo čišćenje bubrega. Prilikom sledeće menstruacije nije imala bolove. Provera je pokazala da nema metilja, ali je imala talijum u svom imunosistemu. Čišćenje zuba je bilo sledeće u njenom rasporedu.

Denis Lejva, 22 godine, uzimala je pilule za kontracepciju radi kontrole rasta endometralnog tkiva. Pre toga je imala operaciju laserom. Imala je nagomilani heksadeinon i metil butil keton u materici, koji su podržavali crevne metilje i njihova jaja u materici. U njoj je takođe bilo i nekih stadijuma metilja ovčije jetre i ljudske jetre! Savetovano joj je da prestane da uzima hladne (gotove) cerealije i komercijalne napitke i da smesta ubije parazite. Simptomi joj se nisu povratili.

Anita Pirs, 32 godine, imala je brojne operacije zbog endometroze. Takođe je imala sindrom hroničnog zamora i nekoliko alergija. Kod kuće je držala dve divne pudlice. Nije mogla da se rastane od njih, pa im je savesno davala trave protiv psećih parazita. Ona sama je imala crevne metilje, stadijume pantljičare, askaris i brojne druge metilje u materici. Dala je da joj se ukloni sav metal iz zuba i detoksikuje kuća. U telu su joj vrveli *nocardia* i *Epstein-Bare virus* (EBV). Uprkos tome što je više puta ubijala metilje i bakterije generatorom učestanosti i ulagala herkulovske napore, nije joj bilo bolje ni osam meseci kasnije. Nije bila u stanju da reši problem ponovne infekcije od svojih pasa.

Kristin Solton, 27 godina, imala je izuzetno teške i bolne menstruacije, i nije prestajala da krvati između menstruacija. Rendgenom je utvrđena velika cista na zidu materice. Takođe je imala i stalni bol u bešici. Oba problema su je najveći deo vremena držala u kupatilu (90 poseta dnevno). Imala je crevnog metilja u materici (verovatno uzrok ciste) i *shistosoma haematobium* (parazit bešike) u čitavom telu. Počela je program čišćenja od

parazita i za nedelju dana bol u bešici je bio pod kontrolom, ali krvarenje (iz ciste na zidu materice) se nastavilo. Šizostome su veoma zarazne, verovatno se mogu dobiti čak i sa sedišta wc šolje i iz kućne prašine inficirane osobe. Opet ih je dobila tri nedelje kasnije. Ovog puta ih je uništila zaperom i smesta doživela olakšanje. Njena bešika i materica bile su pune propil alkohola, zubnog metala, fluora, kobalta, cirkonijuma, aluminijuma, antimona, kadmijuma i formaldehida. Ipak, bila je oduševljena što je shvatila svoj problem i zakazala je kod zubara.

Kontracepcija

Postoji sjajna knjižica u prodavnicama zdrave hrane, pod nazivom "Divlji jam za kontrolu rađanja bez straha"¹⁰, koja tvrdi da 3 kapsule uzimane dva puta dnevno obezbeđuju pouzdanu (savršenu) kontracepciju ukoliko im date dva meseca vremena da počnu da deluju. Takođe, recept za izazivanje menstruacije je na str. 500.

Mirni grlić materice (cerviks)

Grlić materice je značajno "problematično mesto" za žene, baš kao što je prostata za muškarce. Međutim, on vas retko upozorava bolom da su u njemu prisutne bakterije ili paraziti ili toksini. Ponekad vas kratki bol kao ubod iglom upozori da se nešto dešava tamo, ali je to lako prenebregnuti. Cerviks stalno luči nešto sluzi da bi se očistio, ali zašto da mu dajete da luči živu i bakar i zlato? Mnogi problemi sa plodnošću bili su rešeni obustavljanjem toksičnog zagađenja materice, jajnika i cerviksa. Očistite svoje zube i svoju hranu i okolinu.

Ubijajte parazite i bakterije redovno, svake nedelje, biljnim preparatima ili zaperom. Ne bi trebalo da imate bolove tokom menstruacije, niti nadimanje, umor ili glavobolje. PAP test sekreta trebalo bi da uvek bude "dobar". Ako nije, požurite da spasete svoj cerviks.

¹⁰ "Wild Yam for Birth Control Without Fear", Willa Shaffer, "Woodland Health Books", PO Box 1422, Provo, Utah 84603

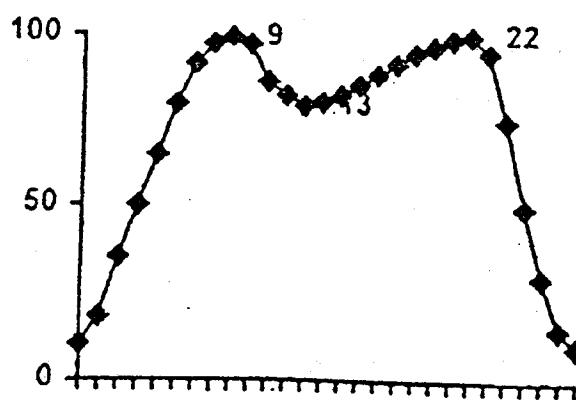
Sindrom menopauze, talasi vrućine, predmenstrualni sindrom

Nesanica, razdražljivost, predmenstrualni sindrom, depresija, strepnja, nervoza, ne moraju se obavezno očekivati prilikom i posle menopauze. Njih svakako mogu izazvati hormonske neravnoteže. Te neravnoteže nisu normalne.

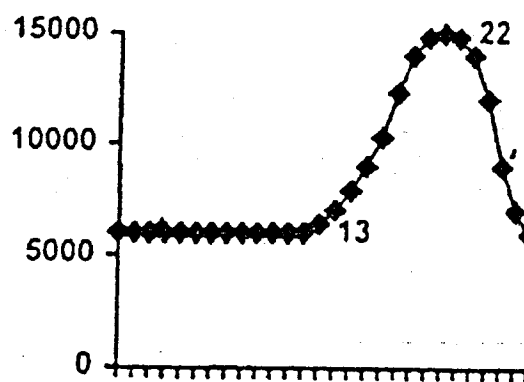
NIJEDAN simptom menopauze nije normalan.

Pošto jajnici završe svoj ciklus proizvodnje estrogena i progesterona, predviđeno je da proizvodnja hormona nadbubrežnih žlezda "uskoči" i nadoknadi svaki manjak.

Tokom vaših plodnih godina, trebalo je da imate vrh proizvodnje estrogena od 100 pikograma po mililitru devetog i dvadeset drugog dana vašeg ciklusa. Progesteron, sa druge strane, ima samo jedan vrh, 22. dana, i trebalo bi da dostigne nivo 20 do 100 puta viši od estrogena! Kad se to okonča, vaše nadbubrežne žlezde još uvek mogu da održavaju nivoe vaših hormona. Tipične vrednosti su 20 pg/ml estrogena i opet, 20 do 200 puta više progesterona. Održavanje ta dva hormona u ravnoteži je isto toliko važno koliko i njihove količine. 20 pg/ml estrogena je dovoljno da spreči simptome menopauze, uključujući i talase vrućine i



Dnevni nivoi estrogena



Dnevni nivoi progesterona

Slika 21 Nivoi estrogena i progesterona (pg/ml)

da vam pruži zaštitu srca i zaštitu gustine kostiju. Uzimanje sintetičkih hormona vam obično daje upravo takve nivoe. Ali, ako vaše sopstvene nadbubrežne žlezde mogu da ih obezbede, to je svakako bolji pristup (analiza krvi može vam pokazati nivoe; obavite je 21, 22 li 23 dana pre menopauze, posle menopauze dan nije presudan.)

Zašto ih vaše nadbubrežne žlezde ne proizvode? Zato što su ometene parazitima i zagađivačima! Ubijte sve parazite, bakterije i viruse, posebno gardnerelu, proteus, hlamidiju, kampilobakter, neiseriju, treponemu, salmonelu. Upotrebite zaper.

Zapazite da su to takođe omiljene bakterije urinarnog trakta! To ima smisla, pošto nadbubrežne žlezde stoje tačno na bubrezima i prostorno su blisu bakterijama iz bubrega. Da biste izbegli da vam se vrata, obavite čišćenje bubrega (str. 503) da biste uklonili kristale na kojima bi one mogle da se kriju.

Nakon toga, talasi vreline mogu da iznenada nestanu. Ako ne, nastavite sa čišćenjem. U međuvremenu, poboljšajte trajno način života. Počnite da pijete pola litra vode između obroka plus vodu i mleko (sterilisano) tokom obroka.

Ne pijte sok od brusnice koji sadrži obilje hipuričke kiseline i njenih zagađivača - rastvarača. Takva pomoć neće vam trebati nakon čišćenja vašeg tela, zuba i okoline. Pored toga što će vas bolje snabdevati hormonima, vaše sveže revitalizovane nadbubrežne žlezde provešće vas kroz stres u boljem stanju i održaće vaš krvni pritisak na normalni.

Ako bakterije nisu uklonjene, one će početi da osvajaju druge organe. *Gardnerella* odlazi u jajnike da se gosti *corpus luteum*-om nakon ovulacije. To sprečava *corpus luteum* da načini dovoljno progesterona i nastaje predmenstrualni sindrom.

Problemi sa menstruacijom i predmenstrualni sindrom, u celini, iako oni možda ne izazivaju bol, znak su da nije sve u redu sa matericom i jajnicima. Obavite program čišćenja. Ubijte svoje napadače travama i zaperom. Očistite naslage toksina iz zubnog metala i zagađene okoline.

Nemojte da se iznenadite ako zatrudnite! Ipak, to nije vreme da se zatrudni. Ako želite da zatrudnite, najpre očistite svoje telo i jako pazite da ne dođe do trudnoće tokom tog perioda. Ako to nije pod vašom kontrolom, obavite prvo radove na zubima. Pošto svako čišćenje povećava

vašu plodnost, najbolje je da se živa, talijum, bakar i nikl izbace iz vašeg tela pre nego što se podigne verovatnoća začeca usled drugih čišćenja. Mnogi poslovi na zameni živinih plombi morali su da se prekinu usred rada zbog trudnoće! Parovi naprosto nisu mogli da veruju da mogu dobiti dete kao rezultat čišćenja svojih tela, tako da su bili nepažljivi uprkos mojih upozorenja! Nijedan zubar neće uklanjati živu tokom trudnoće.

Nikol Trie, 40-tih godina, imala je predmenstrualni sindrom. Bila je na dodatnim studijama i nije sebi mogla da dopusti da se oseća emocionalno uznemirenom. Takođe je imala povratne gljivične infekcije, herpes, i napade panike. Žalila se da joj je razmišljanje zbrkano, iako je bila odličan student (u naše formulare unela je pogrešan datum rođenja!) Imala je visok nivo žive i mi smo predložili da smesta sredi zube. Dva meseca nakon toga osećala se mnogo bolje, uklonila je sav metal iz zuba, ali je doživljavala lagani povratak simptoma koji su je zastrašivali. I dalje je imala ešerihiju koli i bacil antraksa na četiri mesta na zubima, koji su izazivali hronične simptome upale sinusa. Trebalo je da očisti rupe od zuba. Četiri nedelje nakon toga opisala je kako je smesta doživela emocionalno olakšanje kad je očistila dve šupljine. Naš test na rastvarače pokazao je metil butil keton, benzen i ugljenik tetrahlorid (koje smo našli u vodi za piće koju je kupovala, "Mountain Valley Arkansas Spring Water"). Oni su snižavali njen imunitet, dovodeći do povratka herpesa i problema sa gljivicama. To je nestalo za nedelju dana. Bila je tako srećna što je otkrila uzrok svojih problema, a opet toliko ljuta zbog prirode tog uzroka, da je planirala da piše kompaniji za proizvodnju vode. Potrebno nam je više takvih ekoloških aktivista.

Monika Koziol je koristila "Ibuprofen" zbog menstrualnih grčeva. Takođe je imala ogromnu potrebu za šećerom i lakše depresije i glavobolje prilikom menstruacije. Bila je zatrovana srebrom, bakrom, platinom, živom i olovom. Takođe je imala pantljičare, gliste, metilj ljudske jetre i metilj mačje jetre. Hormonski test je pokazao veoma nizak estrogen (57.6 pg/ml), verovatno zbog uticaja tih infekcija. Dala je da joj se zameni sav metal iz zuba i ubila je parazite biljnim preparatom. To joj je omogućilo redovnu menstruaciju tokom nekoliko meseci. Odlučila je da zatrudni, ali nije mogla. Pregled je pokazao da je opet bila puna parazita. Bila je prestala sa programom za uklanjanje parazita. Ponovo ga je započela i počela čišćenje bubrega i jetre, da bi dobila trajniju dobrobit.

Barbara Ešbi, 43 godine, godinu i po dana je patila od menstrualnih bolova. Imala je kristale oksalata u bubrezima i počela je čišćenje bubrega. Uz to je počela kuru protiv parazita i ukonila metal iz zuba. Potom je očistila jetru i posle tri čišćenja (tom prilikom je izbacila preko 1000 kamenova!) rekla je da se opet oseća sjajno.

Teri Entcminger, 16 godina, imala je dug spisak zdravstvenih problema, uključujući bolove u jajnicima i bolne menstruacije, zbog kojih joj je njen lekar prepisao pilule za kontracepciju. Imala je nekoliko bakterija u genitalnom traktu: *neisseria gonorrhea*, *plasmodium cyano*, *staphylococcus aureus* (takođe i u zubu br. 28 koji je imao plastičnu plombu), *streptococcus pyogenes* (takođe u zubu br. 28). Proba na parazite pokazala je odraslog crevnog metilja u materici, ne u crevima ili u jetri. Tu je takođe bilo i metiljevih cerkarija. Počela je sa biljnim preparatima protiv parazita. Nakon tri nedelje nije bilo poboljšanja. Ona je imala zeca, psa i hrčka. Sve je morala da ih podvrgne programu za čišćenje parazita kod životinja. Promenila je ishranu da bi isključila rastvarače. Posle šest nedelja menstruacije su joj bile "sjajne", nisu joj trebale pilule i čitavo domaćinstvo je podvrgla programu za stalno otklanjanje parazita. Posle tri nedelje, opet je imala grčeve. Ovog puta je to bio metilj ovčije jetre u materici. Verovatno ih je dobila od puževa iz svog akvarijuma. Prestala je sa programom uklanjanja parazita i opet je pila kolu bez kofeina. To je moglo da je napuni rastvaračima i učini mogućim da opet dobije metilj. Uništila ih je sve generatorom učestanosti i odlučila da više pazi na parazite sve dok bude toliko volela životinje.

Azar Moja, 57 god, koristila je lekove "Premarin" i "Provera" zbog talasa vrućine i emocionalnih krajnosti, a "Sinthroid" zbog tireoidne žlezde, "Xanax" zbog nerava i problema sa spavanjem, nešto protiv proliva i nešto protiv depresije. Kroz pet meseci nije joj trebalo ništa od toga. Obavila je čišćenje jetre i čitavu fioku je napunila kamenčićima (oko 1000), promenila je vodovodne cevi, otarasila se omekšivača vode, ubila parazite i očistila bubrege. I dalje je imala problema sa sinusima i donekle artritismom i planirala je da zameni zubni metal i očisti kavitacije (rupe) od izvađenih zuba.

Neploidnost

Neploidnost, koja predstavlja zloslutan znak za svaku vrstu, nije samo jedna od bolesti ili "problema".

Kad ptičja jaja ne mogu da se izlegu, njihovu vrsta je osuđena na propast. To smo naučili iz eksperimenata koje su ljudi obavili na pticama 60-tih godina. DDT je izmenio debljinu ljuske jajeta, tako da su se ona lomila kad bi majka sedela na njima. Sve promene su eksperimenti, bilo da su namerne ili nenamerne. I sama priroda stvara zamašne promene, kao što su suše, vetrovi, oluje, požari, ledena doba, ali obično živa bića imaju vremena ili manevarskih sposobnosti da im se prilagode. Da nisu imale vremena ili da nisu mogle da umaknu, vrste bi bile istrebljene.

Jesmo li mi ljudi izuzeci od tog pravila da se treba prilagoditi ili nestati? Niko se ne oseća bespomoćnije i beznadežnije od neplodnih parova. Oni ne mogu da to reše, vreme je ograničeno, a očigledno do prilagođavanja ne dolazi. Verovatnije je da će njihova loza nestati. Jedina želja tih parova je "Daj nam dete, sada". Svakako, njihovo pravo po rođenju, kao i svakog živog bića, je da stvore potomstvo.

Možemo li se opustiti u uverenju da će nas naša inteligencija, koristeći ruku nauke, uvek spasavati? Da li veštačko oplođenje, lekovi za plodnost, carski rezovi, inkubatori za prevremeno rođenu decu predstavljaju trijumfe nauke? Ne, to su znaci neuspeha ljudske vrste u reprodukciji.

Kad uzmemo u obzir prenaseljenost na ovoj planeti, neuspeh reprodukcije može izgledati manje zlokoban. Možda je to isto što i prirodno ograničavanje stope rasta kod bilo koje vrste. Možda samo oni koji mogu da prežive parazite, zagađenje i manjak imuniteta treba da prežive da bi osnažili vrstu. Ali, kad intervencija za plodnost postane neophodnost, a ne opcija, svakako da postoji znak opasnosti, kao što je postojao i za ptice zatrovane DDT-jem koje su doživele da im se jaja lome. Rešenje za naš neuspeh u razmnožavanju nije da pronalazimo još više veštačkih načina začeca, rođenja i da brinemo za oštećene bebe. Rešenje je da utvrdimo staromodni način. Da osiguramo prirodan način.

Ako niste u stanju da začnete ili da proizvedete spermu sposobnu za

oplodnju, pristupite problemu inteligentno. Uklonite prepreke. Prepreke su paraziti i zagađivači, isti neprijatelji zdravlja koje smo već ranije upoznali.

Uništite velike i male parazite zaperom i biljnom kurom za čišćenje od parazita. Ne pokušavajte da zadržite parazite svojih ljubimaca, poklonite ljubimce. Život blizu jedne druge vrste je luksuz koji u ovom trenutku ne možete sebi da priuštite. Vaši ljubimci mogu da žive sa svojim parazitima, vi ne možete. Ne zaboravite da takođe ubijete bakterije i viruse, posebno gardnerelu, neiseriju, treponemu, drevne neprijatelje čovečanstva.

Da li je bezbedno da se ubijaju paraziti ako ste možda trudni?

Elektronski način ubijanja parazita je neškodljiv, ukoliko koristite generator frekvencija. Frekvencije parazita i bakterija su daleko od ljudskih frekvencija. Tretman svakom frekvencijom je kratak. Nema uzgrednih efekata.

Zaper nije bio testiran i ne treba ga koristiti tokom trudnoće.

Uništavanje parazita biljnim preparatima su koristile trudnice bez loših posledica, ali on nije dovoljno bezbedan. Preporučujem da sačekate dok se beba ne rodi, ako je to uopšte moguće. Plod koji raste je stalno izložen travama. Možda to odgovara toksinima koje proizvode paraziti. Morate da sami procenite. Očigledno je mudrije da se pruži šansa travama, nego da se rizikuje da se nasledi SIDA ili neka "genetska" bolest.

Drugi deo vašeg slobodnog izbora da imate dete je uklanjanje zagađivača. Zlato, srebro, bakar i živa mogu da se nagomilaju u organizmu za razmnožavanje, oštećujući tananu hormonsku ravnotežu između estrogena i progesterona, ili smanjujući pokretljivost sperme. Još nisu obavljena istraživanja da se pronađu zubni metali u materici, jajnicima i testisima neplodnih parova. Vi možete da to istražite sami. Preparati tkiva jajnika koštaju manje od 10\$, isto kao i drugih delova reproduktivnog sistema. Potražite sami zubni metal. Uklonite sav zubni metal iz usta, i zamenite ga sastojcima bez metala Izvadite zube sa kanalima u korenu.

UPOZORENJE!

Budite oprezni sa kontracepcijom tokom čišćenja zuba. Mogli biste da zatrudnite već narednog dana! Ovo nije šala. Ozbiljno je rizično da začnete dete dok živa divlja po vašem telu u procesu uklanjanja. To može biti veći rizik nego da je ostavite netaknutu. Ako ste trudni, nijedan zubar neće hteti da dovrši uklanjanje žive. Ne pokušavajte još uvek da zatrudnite.

Možda ste probali lekove za plodnost, veštačko oplodjenje, i druge metode da zatrudnite godinama, sve bez uspeha. Tada počnete da čistite svoje telo i uklanjate živu i onda iznenada zatrudnite pre nego što je posao završen! Može izgledati nelogično da treba da budete oprezni nakon deset godina bezbrižnosti, ali osigurajte se.

Ako ne poslušate ovo upozorenja i prerano zatrudnite, možda ćete se moliti za abortus. U suprotnom uzimajte vitamin C i tioktičku kiselinu i nadajte se najboljem. Muškarci treba da dodaju svakodnevno cink (60 mg) i arginin (450 mg) svojoj ishrani. I muškarci i žene treba da dodaju vitamin E (200 mg), prenatalni multivitamin i tablete multivitamina, da jedu sveže povrće zbog folne kiseline i dodaju vitamin C (najmanje 1 gr dnevno, vidi "Izvore").

Nikakvi drugi dodaci! Dodaci zagađeni teškim metalima ili rastvaračima više štete nego što koriste. Ako niste sigurni u njihovu čistotu, isprobajte jedan tako što ćete ga progutati, a potom ga potražite u svom imunom sistemu nakon pet minuta. Ako je tamo, onda je štetan; ne koristite ga više.

Mučnina

U trudnoći je napast za roditelje koji očekuju dete. Pošto su željno i dugo čekali trudnoću, buduća majka se oseća izmučeno, pljuje i gadi se na pomisao na hranu i ne želi više seksualne odnose. Možda je bolje izbegavati seks za vreme trudnoće, bez obzira koliko muški ili

muškarcima naklonjeni ginekolozi uveravaju da je to u redu! Možda je lučenje pljuvačke zapravo pokušaj tela da izbací živu. Možda je mučnina povezana sa nastojanjem da se toksini izbace iz tela i da se uklone od deteta. To su interesantne mogućnosti, koje vrede da ih istražite.

Pre nekoliko decenija lečenje mučnine se sprovodilo naprosto injekcijama B₆ i B₁₂. Zatražite to od svog ginekologa da vidite da li pomaže.

Jedan stariji, biljni lek, bio je čaj od cimeta: dve supene kašike cimeta (kore ili praha) u 2 i po šolje ključale vode, potopiti 10 minuta. Procediti i dodati med po ukusu. Doziranje: 1/4 šolje triput dnevno pre obroka.

Mučnina nagoni da se jede skrob - testenine, krompiri, pirinač i hleb. Skrob može da apsorbuje. Možda on apsorbuje štetne supstance tokom trudnoće. Postarajte se da dodate vitamin C žitaricama. U svakom slučaju morate jesti dodatnu hranu da biste odgajili svoje dete. Uprkos tome što žudite za salamurom/čokoladnim pudingom/gaziranim napicima, morali biste da jedete uglavnom dobru hranu. Potražite ukus koji vas privlači među dobrim namirnicama, među davno zaboravljenim namirnicama iz detinjstva.

Navodim sve slučajeve neplodnosti koje sam videla za godinu dana. Nijedan nije izostavljen da bi se prikrío neki neuspeh. Sami izračunajte procenat uspeha:

Domilita Renšou i njen muž su šest godina pokušavali da dobiju dete. Oboje su testirani i lečeni na razne načine. Domilita je imala neredovnu menstruaciju, siguran znak da u oblasti razmnožavanja nije sve u redu.

Upozorila sam ih kao što obično radim da ne reskiraju trudnoću tokom perioda čišćenja od parazita i procesa detoksikacije kroz koji će oboje proći. Analiza njenih hormona pokazala je nešto povišen (135 pg/ml) nivo estrogena za 22. dan (ako je to zaista bio 22. dan), a još viši ako to još nije bio 22. dan. Očigledno, nešto je nadraživalo jajnike da preterano proizvode estrogen. Imala je oksalate i kristale uree i primenjeno je biljno čišćenje bubrega. Prešla je na mleko (3 čaše mleka sa 2% mlečne masti) kao glavni napitak osim vode. Bila je zatrovana niklom (zubni metal) koji mami buljuka bakterija u urinarni trakt, opasno blizu jajnika. Zakazala je kod zubara. Imala je metlji ovčije jetre i počela je kuru protiv parazita. Dobila je osip od svog novog spreja za kosu zagađenog prazeodimijumom koji je dospeo u njene jajnike. Spremila se da očisti jetru zbog

čestih osipa. Potom je pozvala da otkaže sledeći pregled, jer je bila trudna (četiri meseca od svoje prve posete). Na sreću, završila je jedan posao kod zubara. Posle devet meseci dobila je divnu savršenu bebu.

Linda Maloj i njen muž su osam godina pokušavali da dobiju drugo dete. Svi su imali askaris, uključujući, naravno, i njihovog domaćeg psa. Čistili su psa od glista svakog meseca i nisu želeli da se odvoje od njega jer su verovali da to nije bitno. Primenili su kuru za čišćenje kućnih ljubimaca od parazita, ali je nakon pet meseci ona imala više askarisa nego ikad ranije. Takođe nije mogla da oslobodi matericu od faza crevnog metilja, uprkos tome što ih je ubijala generatorom učestanosti i travama protiv parazita. Ostala je puna rastvarača, bakterija i platine iz zubnog metala. Njena endometroza se nastavila. Odustali su.

Rozmari Peterson, 33 godine, 14 godina je pokušavala da zatrudni. Bila je podvrgnuta laparoskopiji sedam puta zbog endometroze i imala je veoma jake grčeve tokom menstruacije. Imala je crevne metilje i metilje ovčije jetre u materici. U jetri je imala metilje ovčije jetre i metilje ljudske jetre. U pljuvački je imala redije i cerkarije crevnog metilja. Rastvarači u njenoj materici su bili metil butil keton, aceton, ugljenik tetrahlorid (iz vode kupljene u prodavnici), stiren (od pijenja iz čaša od stiropora), ksilen (iz gaziranih pića). Takođe je imala hroničnu gljivičnu infekciju koju je lečila "Nystatinom". Uništila je metilje i gljivice elektronskim putem tokom posete našoj ordinaciji i počela sa kurom protiv parazita i promenom ishrane. Odmah je ostala u drugom stanju i više nije dolazila.

Elizabet Trejn, 37 godina, pet godina je pokušavala da zatrudni. Nedavno je ostala trudna uz pomoć posebne operacije "dar", ali je izgubila plod. Njeni jajnici i materica bili su zatrovani živom i talijumom iz zagađene zubne legure. Takođe je u njima imala i barijum i titanijum, verovatno iz karmina. Nismo je više videli, nadamo se da je rešila te probleme.

Kristofer Grejvli, mladić od 26 godina i Frederika, 22, čvrsto su obećali da neće doći do trudnoće dok ne završe svoje čišćenje. Njegov lekar je otkrio da on ima slabo pokretnu spermu. On je robustan i zdrav, ali je dosta patio od bola u donjem delu leđa - što ukazuje na rojeve bakterija u donjem trbuhu. Elektronska ispitivanja njegovih testisa i prostate (koja je jednom prilikom bila inficirana) otkrila su iridijum, platinu i itrijum. To je ukazivalo na metal iz zuba. Takođe je počeo i sa travama za čišćenje bubrega. Osam meseci kasnije dovršio je sve programe, i to ga je

ohrabrilo da nastavi sa kurom za plodnost. Dali smo mu za početak masnu kiselinu i cink (60 mg) dvaput dnevno, zamolili ga da pređe na električni brijlač, kako ne bi stavljao nikakve hemikalije na lice i preporučili da provetri svoju garažu koja je bila vezana za kuću, kako bi smanjio isparenja u kući. U međuvremenu, Frederika, njegova žena, takođe je testirana na toksične elemente. Imala je antimon (iz maskare) u jajnicima i grudima. Grudi su joj bile osetljive i bolne tokom menstruacija, koje su bile prilično neredovne. Imala je takođe indijum i galijum, zubne legure u jajnicima i grudima. I ona je takođe započela sa biljnim čišćenjem bubrega i rečeno joj je da zameni metalne plombe. Nakon dva meseca otkazali su pregled. Frederika je bila trudna! Ipak, ne za dugo, i sa malo više mudrosti, oni su se vratili posle nekoliko meseci. Frederika je završila prepravke zuba. Oboje su počeli kuru protiv parazita. Frederikine menstruacije postale su redovne. Data joj je alfa lipoička kiselina (jedna tableta dnevno) i cink (jedan dnevno) sve do prvog izostanka menstruacije. Dvanaest meseci kasnije poslali su mi sliku njihovog deteta: imalo je dva meseca.

Džindžer Hart je tri godina pokušavala da zatrudni. Posle jedne biopsije na endometrozu, D&C11 i laparoskopije, dijagnoza je bila "neodgovarajući corpus luteum". Otkrili smo da su joj jajnici zatravani niklom i europijumom iz zubnih plombi i stroncijumom iz zubne paste. Bila je oduševljena što je shvatila svoj problem i bacila se na posao da ga ispravi.

Mardžori Dejvis, 28 godina, uzimala je "pilule" (sintetičke hormone) tokom dugog perioda, ali sada je prestala i nije mogla da zatrudni. Zapravo, zatrudnela je pre godinu dana, ali je izgubila plod nakon jednog meseca. Test na toksične elemente pokazao je da su njena materica i jajnici puni berilijuma (gas i petrolej), gadolinijuma i galijuma. Ti metali se koriste za zlatne legure koje se koriste u zubarstvu. Ona je nosila mnogo nakita, baš je volela svoje lančiće, ogrlice, prstenje itd. Ali, složila se da skine sve osim dva prstena koji nisu imali tih legura. Da bi smanjila pare fosilnih goriva u kući, uklonila je sve kante sa gasom i kosilicu za travu iz garaže povezane sa kućom. Parkirali su auto napolju. Počela je sa travama za čišćenje bubrega i obećala da će koristiti kontracepciju dok to ne zarvši. Trebalo je da pije 3 čaše mleka sa 2% mlečne masti dnevno i uzima tablete magnezijuma, a da prestane da pije ostale napitke. Tri nedelje kasnije njen suprug je otkazao njenu posetu, pošto je ona bila isuviše sramežljivo ushićena da bi sama zvala.

11 Hirurški postupak koji se naziva dilatacija i kiretaža što znači da se bešika proširi pomoću upumpavanja vazduha i ostruže unutrašnji sloj.

Problemi sa prostatom

Ako izbacivanje urina nije potpuno, pa uskoro morate opet u wc, posebno noću, to ukazuje da postoji pritisak na bešiku, od strane uvećane prostate. Ako se deo urina zadržava i ne izbacuje, to pogoduje infekcijama bešike, a takođe i bubrega, jer će uskoro bakterije naći tu "besplatnu hranu".

Prostata sakuplja otrove, kao da je namenjena da bude smetlište, posebno za nikl. Bakterije iz urinarnog trakta brzo nalaze "svoj" metal, nikl. Makar i mala količina nikla će privući bakterije isto tako brzo kao što mrve i sir privlače miševе. Bakterije iz urinarnog trakta koriste vašu ureu za svoju ishranu. Da bi je svarile, one najpre razgrađuju molekule na dva molekula amonijaka. Miris amonijaka iz urina odaje njihovo prisustvo. Urin ne bi trebalo da miriše na amonijak. Naše telo ne stvara amonijak. Jedino bakterije to čine! Njihov enzim za varenje naziva se *ureaza*. Da bi obavio svoj posao, tom enzimu je potreban nikl.

Nikla ima mnogo u zemljištu, kome nesumnjivo pripadaju te bakterije, koje razgrađuju urin i životinjski izmet. One obavljaju suštinski zadatak za našu okolinu, uništavajući životinjski izmet i čisteći tako tlo oko nas. Kakva je samo ludost da se mi punimo niklom tako da kratkim "skokom" sa zemlje one zaposednu nas! Bakterije su svuda oko na, i one obavljaju svoj značajni zadatak. Mi ne možemo da se oslobodimo društva bakterija. Ali, mi nismo namenjeni ni da ih hranimo. Da ih ne snabdevamo niklom, kao da mi sami predstavljamo deo zemljišta, one ne bi mogle da osvoje teren u našem urinarnom traktu, a potom u prostati.

Kako da oslobodimo naše telo od nikla? To je izazov. Zar jedemo prašinu? Ne može se izbeći da mala količina prljavštine dospe u našu hranu. Ali, možemo da prestanemo da ližemo nikl, kao da je lilihip. Naše kašike, viljuške i noževi načinjeni su od nikla! Nerđajući čelik ima 8% nikla! Da li se on zaista skida dok jedete? Kad stavite nož u posudu sa majonezom, on za nekoliko minuta potamni. Probajte. Majonez je reagovao sa metalom, oslobađajući nikl. Kad namažete hleb nožem, taj sloj se skida i vi ga pojedete. Kad biste stavili nož u usta, sada, osetili biste ukus metala. Vi kasnije operete nož, ali ne pre nego što ste pojeli

dovoljno nikla da snebdete bakterije u svom telu njihovom dnevnom dozom elementa koji je za njih suštinski - nikla. Nikl nije naš suštinski element. Čak i u biljkama je nivo nikla veoma nizak. Ali, usled zagađenja životinja koje se njime hrane, čak i kokošije jaje danas ima u sebi 3 mikograma nikla na 100 gr mase¹². Da bi proizvela jaje zagađeno niklom, i živina mora da bude zagađena.

Posebno se bebama i deci nikad ne smeju davati metalne šolje ili escajg. Svima njima treba puna moć njihovog imuniteta da se izbore sa novim bakterijama i virusima koji se pojavljuju u ovom dobu SIDE. Nikl je deo prljavštine i tu spada, a ne u naše šerpe i escajg.

Još jedan veliki izvor nikla su zubne navlake. On se koristi da očvrsne zlato! Ako patite od problema sa prostatom, uklonite metal iz svojih navlaka. Nikl se koristi da se prave mostovi, zlatne krunice, držači, plombe. Zamenite ih sve plastičnim delovima i kompozitnim materijalima (vidi "Izvore" za više informacija o zubarstvu). Prestanite da jedete i kuvate metalnim priborom; koristite staromodni drveni escajg ili escajg od čvrste plastike. Uvek koristite plastični nož za puter ili majonez. Nikad ne kupujte buter umotan u staniol. ?

Nikl je rastvorljiv u mastima i privremeno se skladišti u mastima vaše kože, kad u talasu uđe u vaše telo. Ulja u vašoj koži mogu biti puna tog nikla koji onda izaziva "alergije" na koži. Muška ćelavost predstavlja takvu jednu alergiju. Znoj pokušava da ga izbaci iz vas. Uvek operite znoj sa glave da biste pomogli tom izlučivanju. Kožna ulja rastvaraju nikl sa metalnog nakita (ponekad ostavljajući na vašoj koži zeleno-crnu boju) i prenose ga u vaše telo. Ne nosite metalni nakit. Hvataljke minđuša treba da budu plastične. Metalne satove i naočare sa metalnim okvirima morate zameniti plastičnim. Morate zameniti i metalno prstenje. Pošto snizite ukupni nivo nikla u svom telu, i problemi sa prostatom ostanu samo uspomena, možda ćete primetiti kako vam se kosa vraća na proređene zone. Potražite znake tog povratka na ivicama ćelavog dela.

Bakterije ne mogu da žive u prostati ako nije prisutan nikl. Možete da izlečite probleme sa prostatom jednostavno prekinuvši zagađenje svog tela niklom. Zapazite da ćete imati nove probleme nakon što ste

¹² "Food Values", Pennington and Church, 1985.

slučajno koristili metalni escajg u restoranu ili jeli salatu sa majonezom metalnom kašikom. Moglo bi biti korisno da uzimate kapsule histidina (500 mg), jednu dnevno tokom tri nedelje, (vidi "Izvore") kad se to desi. Histidin vezuje niki. Uzimajte cink (60 mg, dvaput dnevno tokom mesec dana). Moguće je da je niki trovao cinkove enzime. Pročitajte i o dobrobiti od lanenog semena, ali imajte na umu da svaki proizvod proverite u pogledu zagađivača pre nego što ga prihvatite kao dodatak.

✓ Svi problemi sa prostatom se rešavaju kad se unište bakterije, obavi čišćenje bubrega, čišćenje zuba i crevna kura.

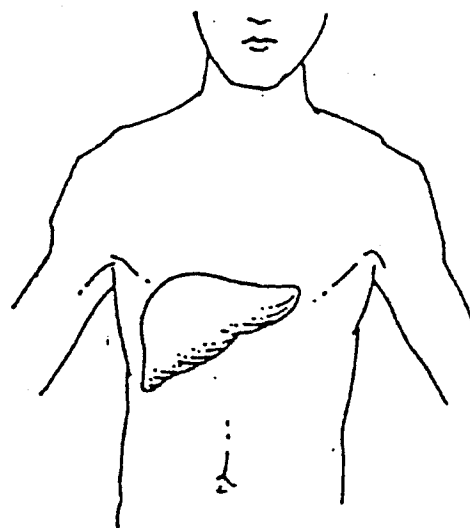
- ✓ Ričard Tejlor, 71 god., patio je od bolesti prostate i urinarnog trakta 3 godine. Povremeno je moralo da se uklanja ožiljačno tkivo koje je preostalo od prethodnih tretmana. Počeo je sa travama za čišćenje bubrega i za dve nedelje (13 dana) doživeo osetno poboljšanje isticanja urina. Prilikom naredne posete, potražili smo toksine. Imao je radon, hrom, itrijum i stroncijum u genitalnom i urinarnom traktu. Odbacio je svoje omekšivače vode (te soli su zagađene hromom), pastu za zube (izvor stroncijum) i otvorio ventile prostora između temelja i podruma (izvor radona). To je njegove probleme izlečilo za manje od dva meseca. Takođe je izlečilo i njegove čireve na želucu, za koje je morao da uzima lekove. Bio je toliko zadovoljan da je rešio da instalira ventilator za podrum i nastavi sa kurom protiv parazita i sređivanjem zuba, čisto da vidi kakva bi dodatna zdravstvena poboljšanja to moglo da donese.
- ✓ Omer Vitni, 45 godina, uvek je bio snažan, zdrav, naporno je radio. Sad jedva da je mogao da hoda zbog slabosti i raznih bolova; problemi sa prostatom počeli su pre nekoliko godina. Naš test je pokazao 4 vrste bubrežnih kamenova. Počeo je sa pola doze biljnog leka, da bi se omogućilo da se oni rastvore polaganije. Mesec dana nakon toga još uvek je imao nekoliko kamenova, iako su mu grčevi u nogama već prestali. Tada smo otkrili askaris, koji je uništio generatorom frekvencija. Takođe smo našli ugljenik tetrahlorid i pentan (u napicima bez kofeina) koji se učvrstio u njemu; takođe petrolej i TCE. Stanje mu se znatno popravilo nakon pet nedelja i goreo je od želje da ga još poboljša. Test na toksične elemente pokazao je da je pun bakra, antimona (od masaža mineralnim uljima), kobalta (losion posle brijanja) cirkonijuma (dezodorans), tulijuma (napitak od pomorandže sa dodatkom vitamina C) i žive (veoma mnogo, iz zubnih plombi). Nameravao je da sve to izbac iz svog tela i povрати snagu.

- ✓ Harvi Van Til, 35 god., došao je zbog otoka prostate i testisa, koji je počeo ubrzo nakon jedne operacije na semevodima. Imao je bolove oko prednje desne strane trbuha. Počeo je sa travama za čišćenje bubrega i za četiri nedelje je izbacio kristale oksalata i osetio se znatno bolje. Potom smo našli odrasle crevne metilje i metilje ljudske jetre u njegovoj prostati! Pošto smo ih smesta uništili generatorom učestanosti i pošto mu je bol smesta prestao, dobio je sopstvenu napravu i nije više imao potrebe da dolazi.
- ✓ Klejton Gemino, 26, imao je bolove pri mokrenju koje je tumačio kao zaostalu posledicu upale prostate koju je imao jednom prilikom. Izbacio je sav metal iz usta i obavio čišćenje bubrega. Pola godine nakon toga nije više imao zaostalih bolova i mogao je da ima svoje prvo dete.

Bol u slabini

Bol na desnoj strani može poticati od problema sa ileokoekalnim sfinkterom ili od slepog creva ili od samog debelog creva. On takođe može poticati od jetre, koja je smeštena više, ali šalje svoju bolnu poruku vašoj slabini. Tretirajte to kao problem sa crevima, tako što ćete najpre uništiti parazite i bakterije i normalizovati crevnu peristaltiku pomoću kure za creva. Ako se bol zadrži, posebno ako dopre do slabine na sredini struka, verovatno potiče od jetre.

Jetra je veliki organ, pretežno na desnoj strani tela, ali ima manji režanj sa leve strane. Ona je hemijska fabrika u telu. Ona crpe hranu iz creva (koju ste pojeli satima ranije) i pravi od nje hemikalije vašeg tela. Toksične stvari se hemijski prerađuju u netoksične, koje su bubrezi u stanju da izluče u bešiku. Masne materije



Slika 22

Jetra ima veliki režanj sa vaše desne strane sa žučnom kesom koja je umetnuta unutra. Levi režanj je manji.

moraju biti rastvorljive u vodi da bi mogle da se izluče sa urinom. Jetra takođe stvara žuč i šalje toksične materije zajedno sa njom u creva kroz žučne kanale. Žuč omogućava da se kalcijum i masti apsorbuju. Ako jetra ne šalje dovoljno žuči u creva, mast ostaje u sadržaju creva i sa izmetom odlazi u klozetsku šolju. To vam ukazuje na blokadu žučnih kanala.

Žuč je svetlozelena. Kad se pomeša sa crevnim sadržajem, ona menja boju stolice u tamnobraon. Ako žuč ne dospeva u creva, stolica će ostati svetle boje, čak žuta ili narandžasta. To ukazuje na blokadu žučnih kanala.

Skoro 1 litar žuči treba da se izluči iz tela svakog dana. Pošto je žuč pretovarena holesterolom, to svakodnevno izlučivanje je glavni način da se nivo holesterola održi niskim. Ako su žučni kanali zapušeni otpadnim materijama, proizvediće se samo polovina te količine žuči (često samo četvrt litra umesto litra!), pa možete očekivati da se nivo holesterola podigne, a varenje bude loše. Kad se hrana ne vari i ne apsorbuje pravilno, uvek prisutne i uvek spremne bakterije će je prigrabiti za sebe.

Upotrebu lekova za snižavanje holesterola trebalo bi sačuvati za slučajeve kad ne može da se obnovi njegovo prirodno izlučivanje.

Ešerihija koli i ostale crevne bakterije, koje u umerenom broju nisu štetne, za nekoliko časova mogu da se razmnože i dovedu do nadimanja, gasova i bolova. Vaše telo ne proizvodi gasove. Jedino bakterije mogu da proizvedu gasove. Ako je vaš bol u boku praćen nadimanjem i gasovima, znaćete da imate problema sa varenjem. A taj problem sa varenjem potiče od zapušene jetre, ukoliko je bol lociran direktno ispod ili iznad nje, ili ako je stolica svetle boje, ili ako imate visok nivo holesterola. Nemaju svi sve nabrojane simptome.

Da biste očistili zapušene prolaze u žučnim kanalima, naprosto stalno iznova čistite jetru (str. 552), sve dok vaš problem ne nestane. To je jedan pristup. Ako u žučnim kanalima ima živih parazita, oni neće dopustiti da se žučni kanali sami očiste. Oni su isto tako čvrsto zakačeni za vaše kanaliće baš kao što krpelj može da bude zakačen za kožu. Oni se moraju ubiti da bi se uklonili odatle. Uništite ih zaperom, ili možete

da upotrebite biljnu kuru za čišćenje od parazita, a posle toga da ostanete na održavanju efekata dvaput nedeljno. Tek pošto se paraziti ubiju (nakon 20 dana, ako koristite biljnu kuru), dobićete puno "zelene tečnosti" i moći ćete da očistite "kamenove" iz vaših žučnih kanala. Veliki kanali se čiste samo jedan po jedan. Mi imamo na stotine većih kanala i hiljade sićušnih kanalića koji se ulivaju u velike! Zadržite se na programu čišćenja jetre svake dve nedelje (osim ukoliko niste bolesni) sve dok vaš bol u slabini ne nestane, varenje vam se ne normalizuje i dok ne budete pucali od zdravlja. Možda ćete takođe i donekle smršati, ali to jedino u slučaju ako vam je težina veća od normalne.



Slika 23. Žučni kamenac

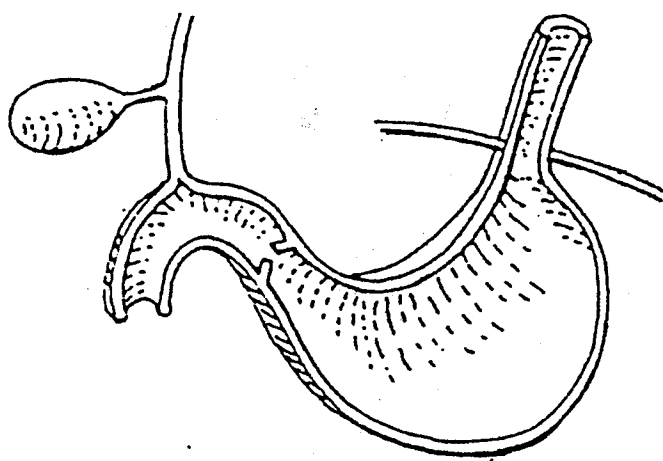
Zapamtite da nije obavezno da će vam zapušena jetra sama prouzrokovati bolove. Verovatnije je da će to učiniti bakterije u žučnoj kesi i žučnim kanalima, koje izazivaju zapaljenje u njima i u vašim crevima, što izaziva bol. Ne čekajte da vam se taj bol pojavi u okolini jetre. Upotrebite koji hoćete način da ustanovite zapušenje. Ili, naprosto pretpostavite da ono postoji. Potom obavite čišćenje i vidite da li ćete izbaciti bilo kakve kamenove. To vam nikako ne može naškoditi, a može vam mnogo pomoći.

Brus Hern, četrdesetih godina, nekoliko nedelja je imao jake bolove u boku i priličnu količinu gasova. Otišao je na pregled kod lekara, a ovaj je ustanovio da mu je sa zdravljem sve u redu. Međutim, mi smo otkrili metilj ovčije jetre u crevima i timusu (grudnoj žlezdi)! Timus je žlezda koja vam daje imunitet, pa bilo kakvo strano telo koje se nađe u njemu predstavlja ozbiljnu stvar. On je takođe imao benzen u timusu (što priziva SIDU). Brzo se prebacio sa veštačkih napitaka na mleko. Otarasio se svega što sadrži benzen. Ubio je metilje elektronskim putem i počeo program protiv parazita. Posle tri nedelje, benzen je nestao, a problem sa bokom se znatno umanjio i mogao je da počne čišćenje bubrega zbog lumbaga. On još uvek nije očistio jetru! Do poboljšanja njegovog stanja došlo je verovatno usled poboljšanja imuniteta, tako da je mogao da izađe na kraj sa bakterijama.

Bol u srednjem trbuhu, bol u želucu

Debelo crevo prelazi sa vaše desne strane na levu stranu u sredini trbuha. To je takođe mesto na kome se vaši žučni kanali ulivaju u tanko crevo. Najveći broj bolova u srednjem trbuhu potiče ili iz debelog creva ili iz spojeva žučnih kanala. Ubijte parazite i bakterije pomoću zapera ili biljnog preparata. Poboljšajte varenje poboljšanjem ishrane (uklonite hranu koja bi mogla imati plesni, prokuvajte mlečne proizvode). Ponekad bol u srednjem trbuhu potiče od samog želuca. "Sfinkteri" na gornjem i donjem delu želuca su načinjeni da bi hranu zadržali u njemu. "Sfinkter" na gornjem delu, gde želudac prelazi u jednjak, je omiljeno mesto za bakterije.

Vi ih retko osećate na tom mestu. To je upravo ispod vaše grudne kosti. One svoj posao obavljaju tiho. Na kraju, tkivo na tom mestu će biti oslabljeno, tako da "sfinkter" ne može da se čvrsto zatvori i hrana može da se vrati nazad u jednjak. To se naziva "vraćanjem hrane" i možda će vam reći da spavate sa podignutom glavom i da uzimate male obroke, posebno pred spavanje. Možda će vam dati "Reglan", lek koji pomaže da se želudac brže isprazni. Enzimi za varenje takođe mogu pomoći da se isprazni želudac, ali u njima može biti plesni. Pravo rešenje je da se ubiju bakterije u toj oblasti i da se spreče da vas ponovo ne preplave. Počnite tako što ćete ubiti salmonelu i kampilobakter (zaperom).



Slika 24

Želudac, jednjak, dijafragma, žučna kesa

Međutim, za dan ili dva, ta zona može biti ponovo zaposednuta. Neke bakterije dolaze iz vaših zuba! Neke dolaze iz jetre! Često sa oba ta mesta bakterije dolaze u želudac. Želudac dopušta da na kraju svakog obroka u njega uđe mala količina žuči, i to je normalno. Ali, ako je žuč puna živih stadijuma parazita i bakterija, one mogu pokušati da takođe

zaposednu i želudac. Ako nema dovoljno želudačne kiseline da ih ubije, ili ako u želucu postoje nagomilani toksini, one će steći uporište. Tada one mogu da se duboko ukopaju da bi izbegle kiselinu. Na kraju će se razviti čir.

Čir na želucu

Često taj čir ne proizvodi bol.

Zato vi ne znate da su prisutni paraziti i da su sebi našli pogodna mesta za skrivanje. Antacidi (lekovi za neutralisanje kiseline), naravno, rade u njihovu korist. Rešenje i za bol u želucu i za čir na želucu je da se ubiju paraziti i bakterije, nakon čega mora da sledi čišćenje zuba i jetre. Otrov koji se veoma često nagomilava u želucu je arsen iz insekticida. I vi ga udišete baš kao i muve i bubašvabe koje pokušavate da ubijete insekticidima punim arsena.

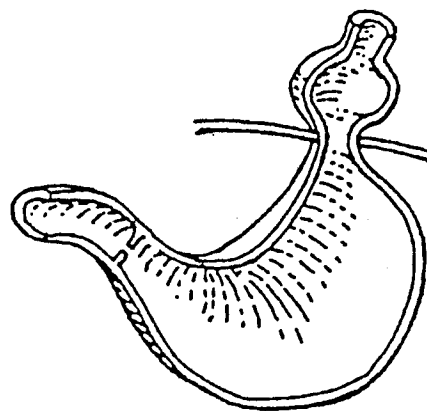
Ostali toksini koji se udišu su fiberglas, azbest, formaldehid i freon. Vaš nos i sluzokoža nakupe dosta njih, a vi ih onda progutate i oni dospevaju u vaš želudac. Zubne bakterije i zubni metali dospevaju u želudac na isti način. Vi ih naprosto progutate.

Očistite vazduh koji dišete, ne koristite nikakve insekticide (vidi ostale metode u "Receptima"). Vaše zubne plombe, navlake i sl. moraju se očistiti tokom nekoliko poseta zubaru, ali se čišćenje jetre mora sprovoditi godinu ili dve dana pre nego što ona bude zadovoljavajuće očišćena. Možda će vam bol nestati kroz nekoliko nedelja, ali to ne bi trebalo da vas odvraća od toga da se potpuno revitalizujete, očistivši potpuno jetru i želudac.

Hijatus hernija

Kad se bakterije rasprostru ka dijafragmi i oslabe je, kao i "sfinkter" gornjeg dela želuca, hrana može da se istisne naviše direktno kroz dijafragmu. Pritisak stomaka od previše hrane i sedenje u stolici sa zavaljenim naslonom može da je istisne. Prošetajte nakon ručka.

Ispraznite želudac pre nego što pođete na spavanje. Ne sedite u foteljama. Mnogi od nas, oko 25%, imaju malu hijatus herniju. Ona boli jedino kad dođe do zapaljenja. Najpre se pobrinite za zapaljenje, da bi vam bolovi prestali. Tokom vremena, ta zona će ojačati i sama hernija može postati manja.



Slika 25. Hijatus hernija

Džefi, 3 i po meseca, mnogo je plakao od samog rođenja. Imao je mnogo gasova. Nije mogao da se stavi u krevet a da ne počne da plače. Imao je zapušten nos i prehlade. Hranio se isključivo majčinim mlekom, pa njegova salmonela mora da je došla od nekog ko je bio kliconoša, moguće i sama njegova majka, iako ona nije imala simptoma. U njenom mleku bilo je platine i telurijuma. (Salmonela se može preneti u mleko, ali to nije ispitano). Rešenje je bilo da se očisti majčino mleko tako što će ona ukloniti metal iz zuba i prati ruke pre dojenja. Džefijev otac je bio inficiran askarisom i metiljem. Sasvim je moguće da ih je imala i beba, što joj je izazivalo balove u stomaciću, pored bolova usled nadimanja. I njegova starija sestra je prvih devet meseci vrištala i plakala, tako da su njenim roditeljima rekli da je to "porodično". I ona je takođe imala infekcije ušiju, prehlade i povremeno perutave delove kože. I ona je imala askaris. Bili su veoma zadovoljni što su mogli da reše problem čitave porodice tako što će ubiti parazite i ukloniti otrove.

Rubi Ader, 14 godina, ispisala je čitavu stranicu svojih simptoma. Takođe je bila hronično umorna i popila je toliko antibiotika "da se njima mogla napuniti čitava soba". Imala je probadajuće bolove od stopala naviše u nogama. Brza provera pokazala je živu i talijum u njenom imunom sistemu. Umesto da je zastraši, ta novost ju je ispunila nadom da će se oporaviti. Zakazala je kod zubara. Potom je ispričala "priču" o svom želucu. Kad je pre godinu dana prisustvovala jednom venčanju, počela je da povraća, što je bilo praćeno prolivom. Mislila je da je to stomahni grip, ali se za šest meseci nije oporavila i morala je da izostaje iz škole. I sada je išla u školu samo jedan sat dnevno. Našli smo *fasciolopsis*, crevni metilj, u njenom želucu kao i u crevima. Počela je sa kurom protiv parazita i za tri nedelje vratio joj se apetit, nesanica je nestala, bila je manje umorna i došlo je do vidnog značajnog poboljšanja.

Bolesti disajnih puteva

Astma

To je veoma stara bolest opisana u drevnoj literaturi. Jedini napredak koji smo učinili u pogledu suprotstavljanja toj bolesti bio je što dajemo lekove koji ublažavaju simptome.

U svim slučajevima (100%) astma je povezana sa sićušnim larvama askarisa. Čim se njihova jaja izlegu (u želucu, odmah nakon što se proguta nešto što je njima zagađeno) mikroskopske larve putuju u pluća, ne u creva. Zamislite nepriliku u kojoj se nađu pluća puna sićušnih crva! Naravno, čovek pokušava da ih iskašlje, ali u našim naopakim naporima da budemo uljudni, mi učimo decu da progutaju sve što iskašlju! Neizbežno je da se nešto i proguta, pa se mladi crvi vraćaju u želudac, da bi se ovog puta naselili u crevima. Neke larve nikad ne napuštaju želudac, izazivajući deci bolove u želucu, i naravno, veliku navalu bakterija, koje, sa svoje strane, imaju svoje viruse.

Najveći broj slučajeva infekcija askarisom takođe prati bakterija *bacteroides fragilis*, koja sa svoje strane, nosi koksaki virus (moždani virus). Da li će te bakterije ili virusi rasti u vama, zavisi od toga da li im nudite povoljan smeštaj, odnosno koliko je nizak imunitet određenih organa. *Bacteroides* najviše vole jetru i mozak (tumori mozga uvek imaju *bacteroides*). Omiljeni organi koksaki virusa su zubni apscesi i mozak.

Neće svi koji dobiju askaris razviti astmu, čak i ako askaris uvek prolazi kroz plućni stadijum. Da li razvoj infekcije zavisi od starosti date osobe? Ili od toga koliko askarisa ima? Ili od doba godine u kome dođe do infekcije pluća?

Bezazleni kašalj u ranom detinjstvu ne sme se zanemarivati naprosto kao "gušobolja". Na prvi znak kašlja, upotrebite generator frekvencija podešen na 408 KHz, frekvencija za askaris, ili upotrebite zaper. Obratite posebnu pažnju da operete ruke pre obroka. Obratite posebnu pažnju na životinje iz svoje neposredne blizine. Uništite njihove askarise zaperom i svakodnevno to radite, ili u njihovu hranu stavljajte biljke koje ubijaju parazite.

Oboleli od astme postaju alergični na mnoge zagađivače iz vazduha, kao što su polen, životinjska perut, dim. Nauka je dobro proučila proizvodnju histamina u plućima i složenu povezanost histamina sa alergijama. Iako je poznato da invazija crva proizvodi i histamin i visoki nivo eozinofila (*vrsta belog krvnog zrnca, koje ukazuje na alergije i parazite - prim. prev.*) (preko 3), a oboleli od astme imaju oba, oni se ne ispituju klinički na parazite! Naprosto im se daju lekovi da poboljšaju disanje. Razvijeno je više boljih (iako toksičnih) lekova.

Ali, možete učiniti kraj svojoj astmi tako što ćete istrebiti askarise koji vas inficiraju. Potom operite ruke i nokte etil alkoholom i ne dopustite da vam prljavština više ulazi u usta. Nosite plastične rukavice tokom jedne sedmice da biste prekinuli naviku grickanja noktiju ili sisanja prsta. Deca neka peru ruke pre nego što pojedu bilo šta, čak i između obroka; nokte redovno secite.

Psi, mačke svinje i konji - svi imaju askaris. Nikad, nikad ne dopustite deci da čiste bilo kakav izbljuvak ili drugo što naprave te životinje. To bi moglo dovesti do masivne infekcije, koja ne samo da bi izazvala astmu, već i teške napade. Ubijte crve u životinjskoj prljavštini pre nego što je i vi očistite. Nikad ne koristite vaš đubrovnik ili metlu. Koristite karton, novine, ili bilo šta što možete da bacite zajedno sa izmetom. Poprskajte tu prljavštinu povidon jodom (može se kupiti u apotekama) - čak i oko nje - i prekrijte solju pre nego što počistite. Bacite u spoljašnju kantu za smeće. Operite svoje ruke etil alkoholom, posebno obratite pažnju na nokte. Ako vi spremate hranu, mogli biste inficirati čitavu porodicu ukoliko ih ne operete pažljivo.

Ako u vašoj porodici postoji neki astmatičar, čitavu porodicu trebalo bi tretirati zaperom ili biljnim preparatom protiv parazita zbog askarisa. Čak i kad su svi, uključujući i kućne ljubimce, očišćeni, životinje ne treba puštati u spavaću sobu astmatičara. Astma je više od bolesti usled parazita. Ona je i alergijska reakcija, na kućne ljubimce i ostale čestice materije koje se udahnu.

Pročistite vazduh. Trebalo bi ukloniti sve vrste dima, mirisa i hemikalija, sve preparate za čišćenje, poliranje i tako dalje. Ostavite ono što vam je neophodno u garaži, ne u podrumu, pošto se vazduh iz podruma podiže. Očistite čitavu kuću. Osobe koje moraju da koriste

sprej za kosu ili lak za nokte, trebalo bi da leti to rade napolju, a zimi svojoj sobi sa zatvorenim vratima. Koristite filter za vodu koji zadržava hlor, posebno na tušu. Ako je moguće, ugradite centralni erkondišn, s maksimalnim filtriranjem na grejaču (ali nikad sa dodatim hemikalijama u filteru i nikad sa filterom od fiberglasa). Filter za vazduh u sobi je sledeće najbolje rešenje (ali ne od fiberglasa). Koristite ga u spavaćo sobi sat vremena pre spavanja, tako da vazдушna strujanja mogu da se smire. Podizanje prašine unaokolo je gore nego da se ona ostavi tamno. Nikad ne brišite prašinu kad je astmatičar u kući. Pluća se brzo zaleče kad je vazduh čist i nema ponovne infekcije. Najbolje mesto za oporavak je napolju, daleko od drveća i žbunja, ili u kući sa erkondišnom bez ikakvog zagađenja (bez azbesta, formaldehida, arsena, fiberglasa i životinjske peruti).

Kako vam astma popušta, smanjujte dozu svojih inhalatora, ali i uvek držite pri ruci. Ako vam iznenada zatrebaju, pokušajte da otkrijete izvor ponovne infekcije ili alergena. Mudro iskoristite to iskustvo. Pokušajte da razumete zašto vam se astma vraća. Vodite beleške. Možda će vam biti potrebno pola godine i tuce ponovnih napada dok na kraju ne shvatite astmu i ne pobedite je! Osećaćete se sjajno kad budete mogli da dišete bez upotrebe spreja i lekova. Ako vam se vrati posle godinu dana, proverite šta se dešava te godine. Možda omorika ispred kuće, žbun u cvetu, prva pokošena trava? Držite se dalje od toga dok se potpuno ne izlečite.

Postoje tradicionalne biljke koje pomažu plućima. Odgajite samogavez ili beli luk. Napravite čaj od divizme od sušene trave (više "Izvori"). Pročitajte knjige o travama radi više pomoći. Osušite neku količinu za upotrebu zimi, pazite da to uradite pažljivo i ne dopustite da se uplesnivi. ✓ CVD

Suzan Karlajl, 45, imala je astmu od detinjstva. Svakodnevno se lečila "Albutesol" sprejem i tabletama. Sad je počeo da joj se javlja i artritis. Da joj je arginin da zameni kofein. Imala je dve vrste askarisa i bila alergična na mačke i druge životinje. Pošto je ubila askaris, bacteroides i koksaki generatorom frekvencija, počela je biljnu kuru protiv parazita. Njena pluća su pokazivala prisustvo kerozina, ugljenik tetrahlorida, mineralnog ulja, benzalkonijuma (iz tečnosti za pranje vimena, takođe je bila osetljiva na

mleko), aluminijuma iz njenog posuđa i aluminijum silikata i soli. Imala je još dva plućna parazita, *paragonimus*, metilj pluća i *pnemocystis*. Pošto je očistila te izvore infekcije odmah joj je bilo bolje i otkazala je naredne posete.

Kaj Venkert, 63, godinama je patila od astme, za šta je uzimala "Provenil", ali je on imao tako rđave uzgredne efekte da je morala da sedi kod kuće i nije se usuđivala da izađe napolje. Pluća su joj bila puna benzalkonijuma (iz paste za zube) arsena (iz otrova za mrave ispod sudopere), cirkonijuma (dezodorans) i nikla iz metala u zubima. Imala je pseću srčanu glistu u svojim plućima(!), a još i u srcu, gde je povremeno osećala bolove. Imala je u plućima askaris i *naegleria-u*, *mycoplasma-u*, *endolimax* i crevnog metilja! Iskašljavala je krv, nakon čega su lekari nedavno dijagnostikovali bronhiektazije, podrazumevajući pod tim da njena pluća nisu u stanju da iščiste smeće koje svakodnevno udišemo. Uprkos tome što je ubila sve te parazite i očistila okolinu, nije bilo poboljšanja. Stalno je iznova dobijala parazite. Imala je četiri ili pet zuba sa šupljim korenovima, koje nije želela da izvadi. Nadam se da će uskoro natezanje između zuba i zdravlja početi da joj izgleda smešno.

Ejmi Njuberi, 42, nedavno je počela da dobija astmatične napade. Lečena je kortizonom, ali je sada imala inhalatore tokom dana (dva uprkavanja "Ventolina" triput dnevno, plus tri uprkavanja "Intala" triput dnevno, plus četiri uprkavanja "Asthmacort"-a triput dnevno). Često je ostajala u bolnici zbog napada. Imala je takođe problema sa želucem i sinusima (nedavno je preležala upalu pluća). Imala je larve askarisa, *endolimax*, *naegleria-u* i *acantoccephalia* u plućima! Takođe je imala arsen i paladijum (iz zubnog metala). Homeopatski lekovi protiv gušenja pomogli su joj da izbegne nekoliko odlazaka u bolnicu. Trebalo je nekoliko meseci (5 poseta) da bismo našli izvor arsena u tepihu (otpornom na mrlje!) u njenoj spavaćoj sobi. Pošto ga je sama očistila parom i pošto je očistila jetru (nakon što je najpre ubila parazite), bila je zapanjena poboljšanjem svog zdravlja. Mesec dana nije bila u bolnici i koristila je inhalatore samo preventivno. Nameravala je da sredi zube. Vratilo joj se prethodno zdravlje.

Laura Bruster, 25, živela je u veoma staroj kući. I najmanje naprezanje izazivalo joj je astmatični napad. Često bi, takođe, dobijala upale pluća. U plućima je imala berilijum (petrolej) i azbest i dva parazita, *paragonimus* (plućni metilj) i askaris. Otarasila se svojih starinskih lampi i sveća iz kuće, ali nije mogla da nađe izvor azbesta. Oslobodila se napada, ali će se njen kašalj i napadi upale pluća nastaviti dok se ne odseli iz te kuće.

Bret Vajlzi, 70, bio je uglavnom zapušten, imao hronične probleme sa sinusima, dobijao napade alergije na prašinu i plesan i uzimao nekoliko inhalatora zbog astme i emfizema. Imao je astmu 8 godina. Imao je oksalate, urate, i sve tri varijante kristala fosfata u bubrezima. Počeo je sa travama za čišćenje bubrega. Analize njegove krvi pokazale su visok nivo "ukupnog ugljen dioksida" ili "ugljenika", pokazujući da razmena gasova nije dobra. Nivo kalijuma je bio nizak, što pokazuje da nadbubrežne žlezde nisu mogle da regulišu svoje elektrolite (natrijum, kalijum i hloride), usled čega je dolazilo do slabosti mišića. LDH je bio veoma visok, što je pokazivalo da je srčani mišić takođe u nevolji. Na sreću, RBC je bio nešto viši, da pomogne isporuci kiseonika (vidi odeljak o anemiji, str. 261). Nivo eozinofila bio je visok, kao što je po pravilu kod astmatičara, pošto svi imaju gliste askaris. Pored askarisa, on je u plućima imao metilj creva i pankreasa (!) plus *heterakis* (kokošiju glistu), ljudsku trakavicu i *prosthogonimus*, još jednu vrstu metilja. Počeo je sa travama za čišćenje parazita. Dve nedelje kasnije osećao se mnogo bolje, iako je još uvek imao askaris. Bio je zatrovan barijumom i hafnijumom (koji su pronađeni u zubima), niklom, kalajem, renijumom. Prestao je da koristi komercijalni rastvor za proteze. Njegova supruga prestala je da koristi sprej za kosu i počeli su da ostavljaju kola van garaže i pešače do ulaznih vrata, umesto da ulaze iz garaže. Takođe je počeo da pije domaći čaj od gaveza. Od toga se osećao još bolje.

Kad je ostavio svoj ručni sat, otarasio se izvora nikla. Nikl ima sklonost prema plućima (kao i prema prostati i koži). Sad je imao samo jedno ušpricavanje inhalatora umesto dva, samo četiri puta dnevno umesto svakog sata. Mogao je da diše dublje nego ikad ranije. Potom je pronađeno olovo u vodi koju je pio, a otkriveno je u jedinom lemljenom spoju u cevima. Počeo je da uzima hidrogen (procentualno prilagođen ishrani), sada je njegov kašalj postao "produktivan", mogao je dosta da iskašlje.

Sredio je vodovodne cevi i obavio čišćenje jetre, nakon čega je umor nestao. Nije mogao da prestane da se smeje i šali na račun "emfizema" zbog koga je ranije bio toliko zabrinut.

Bea Kernes, 49, imala je astmu od detinjstva, a sada je takođe imala i ekcem. Sada je uzimala nekoliko lekova plus injekcije protiv alergije i antibiotike. Bila je zatrovana antimonom, iako nije koristila maskaru za oči, i europijumom, tantalijumom i gadolinijumom iz zubnog metala. Takođe su joj ruke ujutru oticale, pa je počela sa travama za čišćenje bubrega. Ubila je crevne metilje (u crevima) i askaris u plućima i nismo je

videli pola godine. Kad smo je konačno videli, rekla je da je njena astma "sjajno". Savesno je kontrolisala parazite programom za održavanje njihovog uklanjanja i povremeno pila biljni čaj za bubrege.

Čitava porodica Sintije Praut (pominjana ranije) imala je astmu. Rekli su joj da je nasleđena. Tri deteta i ona sama koristili su inhalatore, sprejeve za nos, sirupe za kašalj i antibiotike. Nola, 10 god., imala je infekcije uha i brojne alergije. Luis, 8 godina, bio je mršav, nervozan dečko; niz godina nije jeo pšenicu i mleko zbog toga što ih ne podnosi. Irvin, 5 god., retko je išao sa porodicom zbog čestih bolova u stomaku i člnjenice da bi se moglo desiti da povrati bez upozorenja. Majka i dva deteta koja su bila sa njom (Irvin je ostao kod kuće) bili su inficirani askarisom, a Luis je takođe imao metilje pankreasa. Kuća im je bila zatrovana vanadijumom, jer je curio gas. Paraziti su brzo ubijeni, a curenje gasa zaustavljeno. Čitava porodica se osećala dobro i otkazala sledeći pregled. Kakva "nasledna" bolest!

VC.

Astma je samo jedan od naših uobičajenih respiratornih problema. Uzroci su uvek kombinacija askarisa i drugih parazita sa zagađivačima (alergije)

Bronhitis, gušobolja, hronični kašalj

- Kod bronhitisa, mesto gde nastaje problem su bronhirole
- Kod gušobolje je niže
- U slučajevima hroničnog suvog kašljanja, može se raditi o parazitu u srcu!

Bad Portiljo 62, radio je na kranovima. Često je imao "bronhijalni virus" ili "bronhijalne infekcije". Stalno je kašljao. Bio je inficiran askarisom i zagađen arsenom iz kuće. Takođe je bio zatrovan paladijumom iz zubnih plombi. Čim su uklonili mame za miševе iz kuće, skinuli tapete iz hodnika (izvor arsena) i promenili bunare (voda iz bunara imala je u sebi arsena iz cediljke!) i čim je ubio parazite, kašalj je nestao. Takođe je sredio zube. Za sve to trebalo je šest meseci.

Džin Majzel, 4 godine, stalno se nakašljavao. Njegovi roditelji su se pitali da to nije "nervozna navika". On je imao dve vrste askarisa koje su živele u

njegovom malom telu. Odmah smo mu dali male doze trava protiv parazita, potopljene u dnevnu dozu VMF sirupa (vidi "Izvore"). Imao je takođe PCB, aluminijum silikat, lutecijum od nedavnog malanja kuće i rastvarače ksilen i toluen. Prešao je sa gaziranih napitaka na mleko. Videli smo ga pet nedelja kasnije. Prošao je tri tretmana sirupom protiv parazita. Njegovo nakašljavanje je prestalo, kao i suvi kašalj i plavi krugovi oko očiju. I dalje je imao PCB, što je kasnije rešeno promenom deterdženta.

Karmen Kastro, tridesetak godina stara, imala je hronični kašalj, a nije bila bolesna. Takođe je imala određene srčane nepravilnosti. Imala je *dirofilaria*-u (pseću srčanu glistu) i *loa-loa*. Nije bilo kućnih pasa. Pošto je ubila parazite generatorom frekvencija, i počela biljnu kuru protiv parazita, i dalje je kašljala, ali joj se puls usporio (od 120 na 80). I dalje je imala toluen, TC etilen rastvarač i živu, platinu i olovo u telu. Onda je otkriveno da u njenoj kući curi gas. Omalala je sobu valjkom. Posle toga je morala da uzima antibiotike zbog jakog kašlja. Tog puta je dobila *mycoplasma*-u, *haemophylus* i grip. Ubila je sva tri elektronski i kašalj je prestao. Sve dok ne očisti zube, nastaviće da dobija nove infekcije.

Hop Feldman, 57, kašljala je pola godine. Obišla je mnoge lekare, uključujući i refleksologa. Imala je *Mycoplasma*-u i alfa streptokok na zubu br. 17 (donji levi umnjak). Čim ih je ubila generatorom učestanosti, njen kašalj je prestao. Savetovano joj je da nosi majice sa rol kragnom da bi dodatno zagrejala bronhije i da očisti kavitacije na zubu br. 17.

Tereza Vajt, 37, dobijala bi bronhitis po nekoliko puta svake zime i čitave sezone je uzimala antibiotike da bi se sprečilo da se ponovo ne pojavi. Pluća su joj bila krcata tantalom iz zubnog metala, kobaltom iz deterdženta i tulijumom iz njenog vitamina C. Sama je prestala da pije mleko, misleći da bi ono moglo biti jedan od uzročnika i koristila je prečistač vazduha, ali bez rezultata. Čim je zubni metal zamenila plastikom (za manje od mesec dana) mogla je da ostavi antibiotike, a takođe se oslobodila i hroničnog sinuzitisa, ali je i dalje imala napade bronhitisa. Imala je larve askarisa u plućima i kristale oksalata i fosfata. Promenila je ishranu, uključivši mleko i ribu, magnezijum, "Lysin" (500 mg jednom dnevno), vitamin B₁₂ i kapsule A+D vitamina. Počela je sa biljnim čišćenjem bubrega, a potom sa kurom protiv parazita. Za mesec dana svi njeni problemi su nestali. Mudro se spremila da očisti i jetru.

Kreig Stjuart, 2 god., imao je istoriju problema sa disanjem. Dugo vremena davan mu je "Ceclor" i "Ventolin"; prethodne godine imao je upalu pluća.

Imao je glistu (*trichuris*) koja mu je inficirala creva, a koju smo brzo ubili travama protiv parazita (onoliko koliko su ga roditelji mogli naterati da proguta, delovalo je). Bio je zatrovan azbestom. Kad je mašina za sušenje veša zamenjena američkom varijantom (uvezeni kaiševi sadrže azbest koji se rasipa po vazduhu kad se mašina koristi), Krejgovo zdravlje se povratilo.

Doris Gamb, 26, lečena je "Isoniazidom", "Tussionexom" i "Rifadinom" od tuberkuloze. Počelo je kašljem. Težina joj je spala na 42 kg. Pluća su joj bila zatrovana berilijumom (petrolej), živom, uranijumom i telurijumom. Počela je tako što je izbacila sve toksične stvari iz svoje kuće i podruma, a potom donela uzorak vazduha na ispitivanje. Takođe je imala larve askarisa u plućima i pankreasni metilj u pankreasu. Za tri nedelje je kašljala manje i izbacivala manje sa svakim kašljem. Uzorak "čistog" vazduha još uvek je imao uranijum, telurijum, živu i berilijum. Međutim, ona nije imala metalne plombe. Tokom naredne tri nedelje našla je rupu u podu koja je vodila u međuprostor. On je ispuštao prašinu uranijuma i radon. Živa je nađena u tepihu u dečjoj sobi. Pošto ga je izbacila, njena pljuvačka se očistila i ona je bila na putu oporavka, iako nikad nismo našli izvor telurijuma.

Bol u dojnama

Iako mastopatija i rak dojke ne izazivaju bol, oni vam povremeno šalju male upozoravajuće probade. Ti probadi ulaze u dojke iz pazuha ili iz bilo kog drugog pravca. Oni nestanu u trenutku, ostavljajući vas u uverenju da to ne može biti ozbiljno. Ako u dojnama postoji bilo kakav neobičan osećaj, bolan ili ne, ispitajte ih smesta.

Testirajte se na rak. (Možete uzeti uzorak mleka kao test, pošto ono u sebi ima stimulanse mitoze - vidi str. 331 "Lečenje raka"). Ako ste kupili preparat tkiva dojke (mlečne žlezde), možete da ispitete svoje dojke na rak. Ako ga nema, ali u svojim belim krvnim zrnima nađete mleko, pretpostavite da se radi o raku i odmah ga očistite.

Ako nemate rak, potražite zagađivače koji vam izazivaju te probade. Potražite svoj dezodorans, kozmetiku i sapun u vašim belim krvnim zrnima. Potražite zubni metal. Grudi su često pune nikla. Nikl je prilično rastvorljiv u mastima, a dojke su uglavnom mast. Nikl je jedan

od glavnih kancerogenih elemenata koje navode istraživači. On čak može objasniti i visok procenat raka dojke. Ali, titanijum i barijum iz kozmetike, kao i azbest i fiberglas, takođe se brzo nakupljaju u dojkama. Očistite svoja zubna pomagala i proizvode za telo. Potražite gde je fiberglas (staklena vuna) otkrivena. Promenite kajiš na mašini za sušenje. Kupite novi frižider bez freona. Nikad ne pokušavajte da se tih bolova oslobodite pomoću tableta protiv bolova; neka vam bolovi pokažu da li je čišćenje bilo potpuno.

Osetljivost dojki

Osetljivost dojki može da bude sasvim nezgodna zato što onemogućava da se nosi brushalter, pogotovo u periodu blizu menstruacije. To može biti zbog visokih nivoa estrogena; a takođe pogoduje mastopatiji dojke i raku dojke. Najveći deo vašeg estrogena proizvode jajnici pre menopauze, a posle ga proizvode nadbubrežne žlezde. Suviše visoki nivoi estrogena gnjave savremene žene. Izvesne plesni u hrani, posebno ziralenon, izazivaju preteranu proizvodnju estrogena. One utiču i na muškarce. Našla sam ih u kokicama i kukuruznom čipsu! I u braon pirinču. Prestanite da to jedete. Jedite beli pirinač. Ako kuvate žitarice, dodajte im vitamin C pre kuvanja (1/8 kafene kašičice po šolji) da detoksikujete plesni. Ne znam da li će uzimanje vitamina C uz vaše kokice detoksikovati ziralenon. Ne rizikujte to. Ta suvišna jedinjenja estrogena mora da detoksikuje jetra. Ipak, jetra možda to ne može da uradi, zato što vi jedete još više plesni iz hrane! Vidite odeljak o plesnivoj hrani (str. 350).

Žene sa suviše estrogena su suviše emocionalne, očigledno na klackalici između entuzijazma i malodušnosti. One mogu razviti veoma visok glas, koji zvuči gotovo kao skičanje. Dovoljno visoki nivoi estrogena su važni za plodnost, ali isuviše visoki nivoi mogu izazvati neplodnost. Vaše telo gori od želje da dobije tačne nivoe, samo ako ste voljni da očistite svoje jajnike od parazita i zagađivača. Ne prestajte da ih čistite dok vam grudi ponovo ne postanu normalne tokom čitavog ciklusa i dok ne prestanete da se osećate previše emocionalno, čak i neposredno pred menstruaciju.

Mastopatija

Mastopatija može biti bolna, ali ne mora. Ako napipate neku "grudvicu", ne čekajte da budete sigurni, ne oklevajte da uzmete analize, ne čekajte lekarsku dijagnozu ili mamogram. Nabavite generator učestanosti i smesta se tretirajte. Takođe smesta počnite biljnu kuru protiv parazita (str. 313).

Vaše telo često pretvara dojke u mesto za sakupljanje toksičnog otpada koji je povučen iz gornjih delova vašeg tela: sa vaše glave, gde šampon i lak za kosu i kozmetika svakodnevno ostavljaju naslage, iz vaših zubnih pomagala, sa njihovim stalnim "isporukama" teških metala, sa vrata i pazuha, gde kolonjska voda, dezodorans i sapun ostavljaju svoje toksične ostatke. Limfne žlezde ispod pazuha i predela iznad grudi ih sakupljaju u puštaju ih da skliznu u dojke gde se gomilaju u cistu. Možda su bubrezi zapušeni, tako da su toksini prisiljeni da odu na određeno smetlište, umesto da se izluče kroz bešiku. Ako otklonite prave toksine, one će početi da se smanjuju za tri nedelje. Čak i radon i azbest odlaze u dojke, pa zato veoma temeljno obavite to čišćenje.

Kad je u krvi velika količina krvnih pločica (preko 400) postoji prilična tendencija da se formiraju ciste ili grudvice, pošto pločice zgrušavaju vašu krv. Broj krvnih pločica se povećava kad su prisutni paraziti. Možda vaša krv pokušava da ih zgruša! Te grudvice prave "gnezda" za stadijume metilja, što možda objašnjava zašto grudvice u grudima (mastopatija) često postaju kancerozne. Ako su vam pločice iznad 300 (trebalo bi da budu 250.000 po mm^3), počnite da redovno tražite parazite. Pijte manak unosa kofeina i uzimanje vitamina E (400 jedinica dnevno) pomažu pri oporavku, ali ne oslanjajte se na te sporedne mere. Grudvice u grudima definitivno prizivaju rak dojke.

Lesli Jiger, 37 godina, imala je bolove u dojkama i "fibrocističnu mastopatiju".

U dojkama je imala ciste i ni kl. Oni su se raščistili nekoliko nedelje nakon što je uklonila most iz zuba (naprosto je izvadila svoj most).

Kasnije ga je zamenila plastičnim, načinjenim od plastike.

Kari Fajfer, 36 god, imala je brojne ciste i u dojkama i u materici. Nivo njenog estrogena bio je suviše visok (400 pg/ml 22. dana ciklusa; važan je dan

testiranja, pošto nivo varira tokom ciklusa). Dojke su joj bile pune berilijuma (petrolej iz fenjera) i radona. Pošto je uklonila te toksine, sve "grudvice" u dojkama su se smanjile. A nakon što je obavila čišćenje bubrega i jetre, grudvice su postale mekše i grudi više nisu bile bolne. Imala je nekoliko zubnih kanala koji su punili njene dojke brojnim bakterijama, uglavnom *Histoplasma cap*-om (zubni kanali razvijaju infekciju u svojoj okolini). Pošto je počela sređivanje zuba i ubijanje bakterija generatorom frekvencija, sve grudvice iz njenih dojki su nestale.

Klaudija Dejvis, 41, od mamograma pre dve godina ima bolne dojke. Imala je i brojne druge bolove i loše varenje. Imala je crevne metilje u crevima i jaja metilja u krvi: opasna situacija. Ona se mogu zaustaviti u dojkama i početi da se tu razvijaju. Tako počinje rak. Ali, ona još nije imala rak. Imala je naslagu niobijuma iz zagađenih tableta protiv bolova i tulijum iz vitamina C. Imala je salmonelu i nekoliko drugih bakterija u belim krvnim zrnima, što je objašnjavalo njene probleme sa varenjem. Za osam nedelja očistila je bubrege, ubila parazite i otarasila se teških metala. Bol u grudima se smanjio, a grudvice sa očnih kapaka su takođe nestale.

Stefani Nakamura, 68, prošla je šest operacija za uklanjanje grudvica u dojkama, počev od mladosti. Njen poslednji mamogram bio je u redu. Grudi su joj bile zatrovane kadmijumom, olovom, zlatom, radonom, uranijumom, galijumom, srebrom. Naši testovi su pokazali da ima kristale u bubrezima, pa je počela čišćenje bubrega. Dat joj je vitamin E (400 jedinica dnevno), natrijum selenit (150 mg dnevno) i vitamin C (1 ili više grama dnevno). Trigliceridi su joj takođe bili veoma visoki, što je opet ukazivalo na probleme sa bubrezima. Dat joj je magnezijum (300 mg dnevno), vitamin B₆ (250 mg dnevno) i lizin (500 mg dnevno). Ubila je parazite i očistila sve izuzev galijuma, srebra, žive, zlata, kadmijuma. Oni mora da su dolazili iz njenih zlatnih krunica. Njen zubar joj je savetovao da ih ne uklanja i izjavio da one nemaju nikakve veze sa razvojem glaukoma, artritisa i stomaćnih čireva kod nje. Bila je to teška odluka za nju i ona je načinila pogrešan izbor. Možda će, ako opet ode na narednu operaciju dojki, takođe zameniti i te "zlatne" krunice nekim kompozitnim.

Srčani bol

Bol u predelu srca je sasvim realan, čak i ako EKG ne nalazi nikakvu nenormalnost. Najčešći uzrok je *dirofilaria*, pseća srčana glista. On često počinje kao bol tik iznad srca, ali se širi po čitavoj oblasti srca. Ubijte glistevašim zaperom. Trave protiv parazita takođe mogu biti efikasne. Ako ste ih zaista ubili, često se bol pojača na jedan dan, pre nego što vas one napuste. Potom bi trebalo da bol potpuno prestane.

Lako je ponovo dobiti ovog srčanog parazita. Ako ste imali tog parazita, ne bi više trebalo da držite psa. Poklonite ga nekom.

Još jedan srčani parazit, *loa loa*, može se dobiti kao preparat da biste se testirali. Takođe se može dobiti i preparat srčanog mišića, ali će posao obaviti i pileće srce iz samousluge ili isečeno goveđe srce (obezbedite da ima uzorke sve četiri komore).

Pratite svoje srce, čak i kad ne preostanu bolovi. Ti sićušni paraziti mogu da imaju stadijume koje možda nećete moći da kupite u obliku preparata i zato nećete moći da ih testirate. Ti stadijumi, ako se ne ubiju, postaće odrasli, pa je održavanja programa uništavanja parazita, biljnog ili elektronskog, od suštinskog značaja. Praktično svi psi imaju dirofilariju, uprkos mesečnog tretmana lekovima. Oni je dobiju neposredno nakon poslednjeg tretmana i opet mogu da vam je prenesu. Jedini način da živite bezbedno sa svojim ljubimcima je da im svakodnevno dajete trave protiv parazita u hrani.

Drugi srčani problemi, kao što su nepravilan puls i insuficijencija mitralnog zaliska mogli bi se rešiti zajedno sa bolom. Ili, oni mogu poticati od bakterija (vidi "Srčana bolest", str. 291). ✓

Meredith Zejkmen, 53 godine, došla je sa dijagnozom kardiomiopatija (obolje-nje srčanog mišića). Imala je divnog starog veoma velikog psa, i naravno, nipošto se ne bi rastala od njega. Znali smo da bi izgubila bitku protiv srčane bolesti. Imala je i dirofilariju i *loa loa* koje smo smesta uništili generatorom učestanosti. Lečena je "Lanoxinom", "Furosemidom", "Captropilom" i "Metoprololom". Takođe smo otkrili da u srcu ima *cytomegalovirus*, *staphylococcus aureus*, *streptococcus pneumonia*. Stafilokeke su takođe bile u oba zuba br. 17. Imala je bakar u srcu (iz zubnih plombi) i kobalt i PCB iz deterdženta. Bilo je i cirkonijuma iz

njenog dezodoransa i fiberglasa, odnekud. Prosečni puls joj je bio 90. Posle osam dana, pošto je zamenila metal iz zuba, puls joj je bio normalan (70), oba parazita su nestala i ona se osećala mnogo bolje. Ali, i dalje je nosila četiri bakterije, pet virusa i dva parazitska stadijuma: *taenia solium scolex* u slezini (tu je imala hronične bolove) i *taenia pisiformis* (u jetri). Počela je da koristi "Rascal" (biljnu mešavinu) protiv njih. Posle šest dana, svi problemi su joj se povratili, uključujući i loa loa. Ponovila je sve, a onda je morala da ostavi svoje lekove za srce, jer su joj isuviše snizili krvni pritisak i puls. Podvrgnula je psa programu protiv parazita, ali je i dalje bila krcata parazitima i bakterijama koji bi uvek našli put do njenog srca. Kupila je sopstveni generator frekvencija i veoma uredno je čistila psa od parazita. Možda će nadživeti svog psa, a potom konačno povratiti zdravlje.

Brus Volbi, 42 godine, imao je bol u grudima tri godine. Otkrili smo da ima dirofilariju i loa loa u četiri komore svog srca. Kad smo ih uništili elektronski, njegovi bolovi su nestali za dan-dva.

Dan Fontiz, 22 godine, imala je dosta bolova u grudima, ali joj je njen lekar rekao da su to naprosto bolovi "od nadimanja (gasova)". Takođe je imala i ozbiljne probleme sa varenjem. Imala je dirofilariju, visok nivo stirena (od čaša od stiropora) i benzena. Ta informacija ju je oduševila i namerala je da izmeni svoje navike.

Šejla Osborn, 27 godina, imala je bol u grudima kad bi nešto podizala. Puls joj je bio malo ubrzan (81) i pomalo nepravilan. Imala je dirofilariju. Pet nedelja nakon što je počela program protiv parazita, osećala se mnogo bolje, ali i dalje je osećala bolove u grudima. Ovog puta imala je loa loa (ali ne dirofilariju).

Vendi Levlin, 28 godina, patila je od hroničnog kašlja i bolova u sredini grudne kosti (grudna kost je vezana za rebra i nalazi se na sredini grudi). Imala je dirofilariju u jednom delu srca (desna komora). Imala je rastvarače ksilen i toluen, koji su poticali iz njenog svakodnevnog napitka "Mountain Dew". Takođe je bila i puna azbesta, od njenih poseta obližnjoj perionici (to se nije moglo dokazati, ali kad je promenila perionicu, azbest je nestao). Dva meseca kasnije, pošto je ubila parazite, bila je slobodna od srčanih parazita, a kašalj i bol u grudima su gotovo nestali. Lečenje je bilo veoma sporo, verovatno zbog azbesta koji je još uvek bio prisutan.

Ljupita Klajn, mlada majka, imala je hronični suvi kašalj i nepravilan puls. Imala je dirofilariju u svim komorama srca i loa loa u krvi, ali ne u srcu. Imala je naslage ugljenik tetrahlorida, propil alkohola, heksadeniona, toluena i TC etilena od napitaka "Pepsi Cola" i "Mountain Dew". Puls joj je bio malo iznad 80. Nije držala kućne ljubimce. Počela je sa programom protiv parazita i posle dva meseca se otarasila jednog srčanog parazita, ali je sad imala loa loa u srcu i kašljala je pomalo i dalje. Bila je puna platine, žive i paladijuma iz zubnog metala, kao i vanadijuma od gasa koji je curio u kući, i paradihlorbenzena iz kozmetičkih tampona. Lečena je antibioticima zbog "bronhijalne infekcije", i bila je srećna što je saznala za bolje rešenje.

Usporen puls/Sinkopa (gubitak svesti)

Mejson Hekler (tridesetak godina) po profesiji je bio mehaničar i nije mogao sebi dopustiti da se onesvesti na poslu. Ipak, to se stalno iznova dešavale poslednjih 10 godina. Već kao tinejdžer je stekao povišen krvni pritisak! Ubrzo nakon toga došlo je do ekstremnog usporavanja pulsa (50 otkucaja u minutu). Nijedan lek nije delovao (probao je mnoge), pa nije koristio nijedan. Potom je dobio visok pritisak; trenutno je bio 160/80. Takođe je imao stalni bol u grudima u predelu leve bradavice. Imao je srčane parazite i podvrgli smo ga biljnoj kuri protiv parazita. Nikad nije imao psa. Za pet nedelja puls mu je bio 72; parazit je nestao. Pretpostavljam da su se sinkope dešavale usled iznenadnih promena krvnog pritiska ili izostanka nekoliko otkucaja srca za redom. Nakon toga je počeo čišćenje bubrega da bi snizio svoj pritisak.

'Bol u grudima

Kad u sredini grudi, posebno ispod grudne kosti, osećate stezanje ili slab bol, možda naprosto imate neku alergijsku reakciju. Možda osećate lagani grč koji dolazi od jednjaka i penje se prema grlu, a potiče od kamena u žučnoj kesi ili žučnim kanalima. Ali, možda imate SIDA/HIV, koja izaziva sličan simptom u predelu grudne kosti. Zato je veoma važno da se obrati pažnja čak i na najmanje simptome u grudima.

Najvažnije je isključiti mogućnost da se radi o SIDA/HIV (virusu). Potražite da li emituje na 365 KHz, ili kupite mikroskopski preparat sa

mrtvim virusom kao test uzorak (vidi "Izvore"). Ili, potražite niz isečaka koji predstavljaju stadijume *fasciolopsis buskii*. Bez tog parazita ne možete dobiti HIV virus. Kupite isečke grudne žlezde (timusa) ili napravite sopstveni uzorak štitne žlezde. Proverite imate li naslage benzena u timusu. (Pogledajte upotrebu Sinhrometra, str 419)

Ako nemate ni benzena ni stadijuma parazita, nema rizika. Vaše tegobe u grudima potiču od nečeg drugog. Poboljšajte kvalitet vazduha koji udišete, da vam pluća ne bi bila opterećena. To se odnosi na radon, hlor (iz varikine ispod sudopere), kolonjsku vodu, sobne sprejeve, osveživače vazduha, kao i uobičajene загаđivače (azbest, formaldehid, fiberglas, freon).

Ako osećate bolove u talasima koji se podižu do grla, verovatno vam se kamen zaglavio u žučnom kanalu. Gorka so može da za 20 minuta opusti taj žučni kanal. Uzmite kafenu kašičicu u 3/4 čaše vode, ali isključivo na prazan stomak, inače vam može pozliti. Velika doza valerijane (6 do 8 kapsula) takođe vam može dati malo vremena da se kanal opusti. Ako vam bude bolje, možete biti sigurni da je to bio grč. Magnezijum u gorkoj soli opušta grčeve. Preporučila bih čišćenje jetre (str. 506) nekoliko puta, da biste pomerili zaglavljeni kamen. Uputstva za čišćenje jetre vam savetuju da najpre ubijete parazite i očistite bubrege. Ali, ako vam je bol u grlu prilično jak, možete naprosto upotrebiti zaper i odmah početi čišćenje jetre.

Bol u gornjem delu leđa

Glavni bol može biti tup bol oko lopatice ili između lopatica ili može prolaziti kroz vas između prednjeg i zadnjeg dela grudnog koša. Sve su to bolovi od žučnih kamenčića koji dolaze iz jetre! Spremite se da ih očistite. Najpre očistite bubrege, ubijte parazite koji možda žive u žučnim kanalima i blokiraju ih (metilji, gliste i crvi) i pređite na program stalnog održavanja čišćenja parazita. Onda napravite raspored za svoje prvo čišćenje jetre. Čak i ako vam prvo čišćenje izbaci samo tuce zelenih "stvari", dobro ste učinili; prišli ste žučnim kanalima. Bolovi će verovatno na "čudesan" način nestati narednog dana, ali bi mogli početi da se vraćaju kroz dva dana. Žučni kanali se opet grče usled preostalih kamenova.

Pošto izbacite 1000 ili više, nastaće trajno poboljšanje. Ponavljajte svake dve nedelje, ukoliko niste bolesni, sve dok bol u gornjem delu leđa trajno ne nestane. Ako je bol u grudima ili gornjem delu leđa jak, pokušajte da se odreknete svoje uobičajene hrane sa mnogo masti (sladoled, puter, sir). Takođe probajte da uzmete 6 kapsula valerijane, 4 puta dnevno, uključujući i vreme pred spavanje, da bi se zgrčeni delovi opustili.

Bolovi u ramenima

Neki bolovi u ramenima se zovu *bursitis*, a neki *arthritis*. Ali, oni uvek potiču od zaglavljenih kamenova u žučnim kanalima jetre! Možete to dokazati tako što ćete uzeti kafenu kašičicu gorke soli u 3/4 šolje vode u 6 uveče umesto večere i to na prazan stomak (inače vam može pozliti). Ako se neki od bolova smire, imate dokaz šta im je pravi uzrok, pošto gorka so opušta "ventile" žučnih kanala.

Počnite da čistite jetru (str. 506). Ako vam se pojavi hronični ili akutni bol u ramenima, to znači da već imate oko 3000 kamenova! Izbrojte ih otprilike, dok odlaze u toalet nakon čišćenja jetre, tako da znate koliko ste napredovali prema krajnjem cilju. Ne počinjite da čistite jetru dok niste ubili parazite i potrošili tri nedelje na čišćenje bubrega. To poboljšava eliminaciju tečnih toksina tako da se čišćenje jetre brzo odvija.

Ono što izlazi iz jetre je najzagađenija moguća masa, puna bakterija i virusa i jaja i stadijuma parazita (nadamo se, mrtvih) svih vrsta. Potrebno je da se ona brzo izbaci iz vašeg tela. Proliv prati čišćenje creva. Ali, neki toksini mogu da se izbace jedino kroz bubrege. Bubrezi moraju biti čisti i sposobni da obave taj posao. Zapamtite da nije mudro čistiti jetru pre nego što svi paraziti budu mrtvi, posebno metilji, jer oni proizvode jednu supstancu koja blokira svako delovanje žučnih kanala!

Deli vas samo jedan dan od slobodnih pokreta ramena i ponovnog spavanja na boku. Međutim, trajno poboljšanje zavisi od napretka u ukupnoj količini izbačenih kamenova. Vaš *bursitis* može da se vrati kroz nekoliko dana ili nekoliko nedelja. Budite strpljivi. Možete da sprovodite čišćenje samo jednom u dve nedelje, ali ne ako ste bolesni. Nakon šest

čišćenja možete biti sasvim sigurni da ćete se prilično osloboditi bolova.

Između čišćenja koristite kapsule valerijane da prekinu grčenja. Potrebno je po 6 kapsula 4 puta dnevno da bi delovale.

Tipično je da se samo neki žučni kanali grče i tipično je da ti kanali imaju jedan okidač - masnu hranu. Prestanite da jedete hranu sa mnogo masti koju najviše jedete (verovatno vam je omiljena). Ako vam to ne pomogne za dva dana, izaberite neku drugu masnu hranu da je izostavite. Najčešći krivci su sladoled, krompir čips, sosovi za salatu, sir, puter, pavlaka i mleko.

Možda bol zapravo izazivaju bakterije koje žive u blokiranim žučnim kanalima i koje napadaju ramena. To nije bilo razjašnjeno. Korišćenje vašeg zapera ili generatora frekvencija neće pomoći kod takvog bola. Jedino čišćenje jetre vraća vašim ramenima mladalačku pokretljivost.

Bol gornjeg dela ruke

Snažan bol u mekim tkivima gornjeg dela ruke može da vas natera da držite ruku u visećem položaju iz straha da ga ne pogoršate nekim pokretom.

Magneti velike snage (2x5000 gausa) zalepljeni za vašu ruku, ispod rukava, mogu vam pomoći da prebrodite dan. Pokušajte takođe sa kapsulama valerijane (6 kapsula 4 puta dnevno). Izostavite sve masti iz ishrane da biste pomogli da se grč smiri. Onda počnite čišćenje jetre u 6 popodne. Ako ste koristili tablete protiv bolova tokom dana, čišćenje vam možda neće doneti ništa, ali svakako вреди probati. Možda ćete biti srećni i izbaciti kamen koji je glavni krivac. Ako ne, treba da sačekate nekoliko dana pre nego što opet pokušate; ovog puta izbegnite lekove protiv bolova na dan čišćenja. Postarajte se da zaperom ubijete parazite jedan ili više dana pre toga.

Pegi Paton, 60 godina, imala je bolno rame i bolno stopalo, pored probada po čitavom telu. Probadi su poticali od trihinele koju su imali i ona i njen muž. Trebalo im je šest meseci kure protiv parazita dok je se nisu otarasili. Ona je imala stolicu boje ilovače, što dokazuje da su žučni kanali blokirani. Tada su dva čišćenja jetre izlečila njen bol u ramenu,

mučninu i preostale bolove. Počela je da opet radi u vrtu i smesta ponovo dobila trakavice i trihinelu. Ali, naučila je da dezinfikuje ruke etil alkoholom (rakijom) pošto bi oprala prljavštinu i to je zadržalo parazite pod kontrolom.

Džesika Atkinson, sredovečna učiteljica, iznenada je dobila bolove u desnom obrazu. Takođe je imala bolove iznad desnog dela sredine trbuha i sa desne strane u kuku, ali rendgen i skeneri nisu ništa otkrili (triput je išla na rendgen). Borila se sedam godina da zadrži posao. Imala je jake napade bolova iznad jetre i rekla je da joj je nakon tih napada stolica gotovo bela. Čistila je jetru najmanje 30 puta pre nego što je jednog dana ispričala da joj se vratila životna radost. Kamenovi u njenoj žuči bili su izuzetno veliki (1,25x1,8 cm). Na kraju je nađen apsces u njenom gornjem zubu, što je otklonilo bol u obrazu i zaštitilo jetru od povratnih infekcija tim bakterijama. Tek tada je došlo do trajnog i potpunog nestanka bolova.

Lizi Mati, 72, ruka je beživotno visila sa strane. Toliko ju je bolela da se nagnjala napred da bi joj omogućila da visi sasvim vertikalno. Ali, tokom sedam meseci obavila je 6 čišćenja jetre, izbacivši više od 3000 kamenova. Sav bol je nestao, iako je ta ruka ostala u izvesnom stepenu ukočena. Takođe je mogla da prestane da uzima "Tumbs", prestala je da kašlje i više je nije mučila hijatus hernija.

Bol u laktu

Jedan oblik bola u laktu izazvan je jednom upaljenom tetivom; ponekad se to zove "teniski lakat". On ne nastaje ulsed igranja tenisa ili bilo kakvog drugog korišćenja te ruke. Zapaljenje izaziva jetra puna kamenja i parazita, posebno metilja koji proizvode supstancu koja pogada tetivu. Ubijte sve metilje i očistite jetru da biste se brzo oporavili. Korišćenje laktova dok upala traje je traumatično za njih, kao kad radite sa povređenim prstom. Ne igrajte tenis i ne radite nikakve druge fizičke vežbe dok bolovi ne prestanu.

Paraziti pojedju veliku količinu vaših vitamina i minerala. Dajte sebi vitamin A (25.000 ij dnevno), cink (60 mg dnevno) i B₆ (250 mg dva-put dnevno) dok bol ne nestane.

Bol u ručnom zglobu

Tetive koje prolaze kroz ručni zglob mogu se upaliti usled neprirodnih hemikalija koje proizvode metilji u jetri. Korišćenje članaka za rad ih dalje povređuje, što otežava da se zaleče. Mali otvor između tetiva propušta nerve i krvne sudove u šaku. Metilji takođe stvaraju hemikalije koje stežu tetive. Kad se tetive na ručnom zglobu stegnu, one mogu da pritisnu nerve i krvne sudove tako da osećate da su vam šaka i prsti neosetljivi. Ako vas boli zglob ili vam je ruka umrtvljena, ubijanje parazita i čišćenje jetre vas može trajno izlečiti. Ako nosite zavoj ili steznik, to može pomoći da se spreči traumatsko oštećenje zgloba dok se leči.

Neosetljivost šake bez bola u zglobu češće potiče od problema sa parazitima i zagađivačima u mozgu. Olovo, živa i metilji su obično krivci.

Bol u palcu i bol u šaci

Može poticati od parazita u jetri. Pripremite se za čišćenje jetre. Ako bol nestane ranije, dok još uvek čistite bubrege, to pokazuje da ste imali naslage u zglobovima. Išli ste ka artritisu u šakama. Pročitajte informaciju o artritisu (strana 77) da biste se zaštitili.

Bol u prstima

To je bol u zglobu, često praćen određenim uvećanjem ili čvornova-tošću zgloba. Nije teško da se to prepozna kao naslage iste vrste kakve smo videli u nožnim palcima. Možete testirati sebe da biste ustanovili o kojoj vrsti se radi. Mokraćna kiselina i fosfati su najčešći tipovi. Pročitajte odeljak o bolu (str. 56) radi detaljnih uputstava. Možete da u velikoj meri smanjite naslage u zglobovima vaših prstiju i veličinu čvorova. Šest nedelja nakon što ste počeli sa čišćenjem bubrega i promenom ishrane, čvorovi se već mogu smanjiti. Veliki magnet (5000 gausa - koristi se samo kao što je rečeno) može smanjiti bolove, ali jedino će vam čišćenje zuba i čišćenje okoline doneti trajno poboljšanje.

Bol u pozadini vrata

Izgleda da je pozadina vrata magistrala koja vodi od zuba do jetre. Oboje doprinose bolu u pozadini vrata. Vađenje inficiranog zuba ili čišćenje kavitacija može doneti potpuno oslobađanje od simptoma, da bi se oni vratili kad sledeći put bude izvađen neki zub. Vađenje mora da bude praćeno čišćenjem stvorene rupe tako da u njoj ne može da nastane infekcija. Čišćenje jetre takođe može doneti trenutno olakšanje, ali samo da bismo otkrili da se bol i ukočenost vraćaju posle nekoliko meseci. Morate očistiti jetru mnogo puta radi trajnog poboljšanja.

Alergija na krompire i paradajz se takođe može izraziti u obliku bola vratu. Kad jetra više ne može da detoksikuje hemikalije (solanin itd.) iz te vrste hrane, one mogu da se slobodno kreću po krvotoku. Možda one najviše vole da se vežu za određeno mesto u vratu i tu izazovu zapaljenje. Možda je već ranije na tom mestu postojala neka povreda. Često se za bol u vratu okrivljuje trzaj (najčešće usled kočenja ili ubrzanja automobila), i zaista, hiropraktička intervencija može da dovede do potpunog olakšanja. Možda je ta vrste povrede isprva i dozvala sve ove dodatne stvari. Prosto ubijanje bakterija zaperom ne daje trajan rezultat. Ali, čišćenje zuba plus čišćenje jetre ga rešava. :

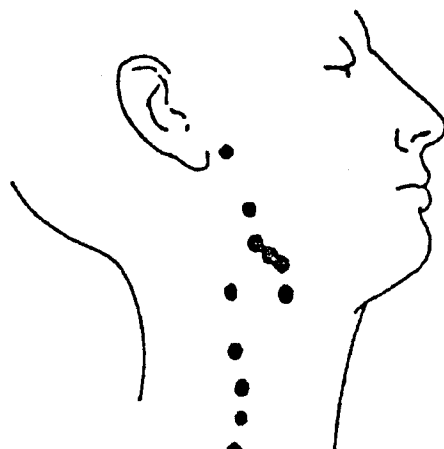
Bol u prednjem delu vrata

Limfni čvorovi ispod vilice filtriraju vaše telesne tečnosti iz glave, uklanjajući bakterije i toksine. Oni se ponekad nazivaju "vratnim žlezdama". Ako je pritanje bakterija beskrajno, kao kada one dolaze od skrivene infekcije zuba, limfni čvorovi će se uvećati da bi bolje obavili posao. Oni će takođe pokušati da uklone otrovne metale, tečnost za usta i zubnu pastu.

Da biste videli šta smeta vašim limfnim čvorovima, kupite isečak limfnih čvorova. Pošto mi imamo limfne čvorove na mnogim mestima u telu, ne možete izdvojiti vratne čvorove radi proučavanja. Zato ćete videti sve toksine koji pogađaju vaše limfne čvorove po celom telu: PCB iz vašeg veša koji uklanjaju limfne žlezde ispod pazuha, olovo u crevnim

limfnim čvorovima (iz vode koju pijete) živu u vašim vratnim limfnim čvorovima koja dolazi iz zubnih plombi. Uklonite sve to. Ne opuštajte se sve dok je bilo koja od vaših žlezda uvećana.

Roland Sanford, 23, imao je slab bol i prilično ukočene strane vrata. Ruke su mu bile donekle neosetljive. Imao je samo jednu metalnu plombu, ali mu je čitavo telo bilo zatrovano samarijumom, berilijumom, bakrom, cezijumom i živom. Kad ju je zamenio, bol u vratu i neosetljivost su se smanjili.



Slika 26.
Tačke limfnih žlezda vrata

Odri Dojl je imala jake bolove u vratu, koje je pripisivala tome što sedi ceo dan i spava u svojim kolicima. Morala je da uzima lekove protiv bolova da bi noću mogla da spava, iako su oni veoma loši. Znala je da će joj pavlaka i puter pogoršati stanje, ali nije imala snage da im odoli, rekla je. Nakon čišćenja jetre, kad je "sakupila" hiljade sitnih kamenčića, oslobodila ih se - na jedan dan! Ali, to je bilo dovoljno da je ubedi i odlučila je da prekine sa lekovima protiv bolova.

Privremeni problemi u viličnom zglobu

Bol u šiljku vašeg viličnog zgloba ne potiče od loše spojenih zglobova. Oni su savršeno spojeni, ali ih obližnji mišići svojim čestim grčenjem izbacuju iz spoja. Uvek postoji skrivena zubna infekcija. Zamolite vašeg zubara da potraži skrivene zubne infekcije i da očisti kavitacije (moraćete da nađete alternativnog zubara, i pročitajte "Čišćenje zuba", str. 375). Počnite smesta da lečite te lezije kostiju vitaminom D (40.000 do 50.000 ij. jedanput dnevno tokom 3 nedelje, i posle toga stalno 2 takve doze nedeljno), konzumiranjem mleka radi kalcijuma i tabletama magnezijum oksida (vidi lečenje kostiju, str. 85)

Ubijajte gliste zaperom ili generatorom frekvencija i kod sebe i kod članova vaše porodice dvaput nedeljno da biste sprečili ponovnu

infekciju. Gliste mogu da izazovu krunjenje zuba i da doprinesu bolu u viličnom zglobu. Radi dodatne relaksacije mišića, uzmite dve tablete magnezijuma pred spavanje i kapsule valerijane.

Zubobolja

Pre nego što bol postane akutan i oštar, ubijte bakterije u ustima, uključujući i frekvencije "zubne truleži" i "zubnih naslaga" (vidi spisak frekvencija, str. 527). Smesta zakažite kod zubara. Ako vam nekoliko upotreba zaper smanji bol da vam omogući da prebrodite noć ili sačekate do kraja vikenda, ne odugovlačite dalje ni jedan jedini dan. Zaper ne doseže središte apscesa - on kruži okolo, pa neke bakterije ostaju da se ponovo razmnože.

Pokušajte da shvatite problem. Ako postoje zubi sa šupljinama u korenu blizu bolnog mesta, izvadite ih. Toksične materije u kanalima korena ugrožavaju zdravlje čitavog vašeg tela. Njihovo uklanjanje uvek pomaže i može da dopusti vilici da se normalno zaleči na mestu odakle su izvađeni. Pošto bol izaziva bujajuća infekcija koja pritiska vilični nerv, i pošto je svaki zub povezan sa nekim organom (ili organima), posebno je važno da se izleče sve infekcije kako bi se zaštilili ti organi.

Ti odnosi još uvek nisu shvaćeni. Otkriće da neki zub ima istu frekvenciju kao neki udaljeni organ baca nešto svetlosti na tu situaciju. Sve dok ne razumemo značenje i funkciju tih frekvencija, možemo jedino da nagađamo da oni nekako međusobno reaguju. Bakterije koriste tu međusobnu rezonanciju i napadaju oba organa.

Primer infekcije srca bakterijom *staphylococcus aureus* je jedan primer. To je uobičajena srčana bakterija, koja izaziva mnoge naše srčane tegobe, uključujući oboljenje mitralnog zaliska i nepravilnost srčanog rada. One uvek dolaze iz zuba, bilo da su prisutni, bilo da su izvađeni. Nakon što se izvade umnjaci, često se rupa koja ostaje u vilici ne zalečuje, ona se inficira *staphylococcus aureusom* iz usta i počinje hronična infekcija. Zbog toga nije dobro da se umnjaci vade ukoliko to nije neophodno.

Još jedna srčana bakterija, *nocardia*, može da potekne iz zuba. *Nocardia* takođe može da napadne mozak i nerve. Ljudi koji pate od

Parkinsonove bolesti uvek imaju priličnu količinu *nocardia*. Uništite sve te bakterije pre i posle vaše posete zubaru. Zapamtite da samo ubijanje bakterija nije lek za sve. Bol i telesna oštećenja će se vraćati ukoliko ne popravite i ne očistite zube na odgovarajući način.

Gušobolja

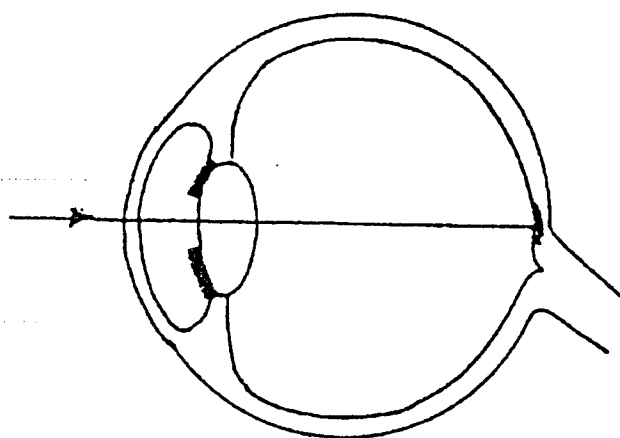
Gušobolje koje se stalno ponavljaju uvek se poboljšaju ako se uklone zubne plombe i kanali u korenima zuba i očiste skrivene infekcije zuba. To je suštinski za trajno rešenje. Bakterije i virusi koji izazivaju gušobolju rastu na skrivenim mestima ispod i oko metala u zubima. Prilično je teško dosegnuti središta takvih mesta (apscese) električnom strujom. Čak i kad biste mogli da to učinite, ponovo biste se inficirali čim sledeći put pojedete nesterilisanu hranu! Upotreba zapera nije zamena za sređivanje zuba.

Sasvim je u redu da utoplate vrat; grgočite toplu vodu da biste poboljšali cirkulaciju. Koristite tablete cinka (60 mg, vidi "Izvore") dva-put dnevno; sisajte ih pre nego što ih progutate. Pošto sredite zube, možda nikad više nećete imati gušobolju!

Deca kojima se upala grla ponavlja obično nemaju problema sa zubima. Bez razlike, problem je zagađen vazduh. Azbest, formaldehid, fiber-glas, freon i arsen su glavni krivci. Izbacite ih iz kuće. Ako se jede hrana koja sadrži plesni, to posebno pogoduje bolestima disajnih organa. Pad imuniteta može trajati nedeljama! Izbacite sve za šta sumnjate da sadrži plesni, kako biste povećali otpornost svoje porodice.

Bol oka

Izazivaju ga paraziti. Oko je omiljeno mesto za mnoge parazite, uključujući giardia, amebe, trakavice, šisostome, toksoplazmozu i bezbrojne druge. Oko ima dva velika tela vodenog fluida: komornu vodicu i staklasto telo, kroz koja ne prolazi krv da bi u njih unela dodatna bela krvna zrnca kad se ukaže potreba. Ono ima svoje sopstvene mere zaštite,



Svetlost putuje kroz rožnjaču, kroz komornu vodicu, kroz sočivo a potom kroz veliko staklasto telo, pogađajući na kraju superosetljivu tačku na mrežnjači, koja se zove žuta mrlja.

Slika 27. Oko

kao što su suze, ali su neki paraziti, kao što je toksoplazmoza, savladali sve telesne mehanizme zaštite i redovno napadaju oko ukoliko negde dospeju u telo.

Toksoplazmozom dobijamo od mačaka; infektivni stadijum se nalazi u mačijem izmetu.

Infekcija toksoplazmozom može biti početak doživotnog oboljenja očiju, kao posledica slabljenja oka u ranom uzrastu. Toksoplazmoza takođe napada mozak, izazivajući često tup bol ili pritisak u potiljku.

Trihinela je još jedan uobičajeni parazit oka, koji napada očne mišiće, tako da oni slabe i ne dopuštaju savršeno poravnanje oba oka. Psi i mačke su njihovi izvori.

U kući nikad ne bi trebalo da držite kutiju za mačku. Nikad ne dopuštajte detetu da prilazi kutiji za mačku.

Ako ubijemo sve velike parazite, plus još nekoliko bakterija (stafilokoke, hlamidije, neiserije) bol u oku može prestati za nekoliko dana. Ako se bol povrati, znači da ste nešto propustili, ili ste se ponovo inficirali. Svi članovi porodice, uključujući i kućne ljubimce, trebalo bi da se izleče od svih parazita. Neko ko ima slab imunitet ne bi trebalo da drži nikakvu životinju u kući, jer nije rešenje da se svakog dana ponovo inficirate, a potom ubijate parazite.

Herpes oka nije jedini faktor. Pravi domaćin tog virusa je neki veći parazit, moguće neki stadijum pantljičare. Stadijume pantljičare treba ubiti biljnim preparatom, "Rascal-om", ili zaperom (ne generatorom učestanosti; jedino zaper može da ubije sve segmente i jaja odjednom, tako da ne ostavi ništa živo da luta unaokolo i pronađe novo tkivo da ga okupira).

Meri Rauč, 60 godina, ispisala je čitavu stranicu raznim bolovima i problemima. Imala je tupe bolove čak i u očima, oko i iza njih, koji su ponekad dopirali do potiljka. Boleli su je zubi prilikom jela, i dobijala je injekcije B₁₂ jednom nedeljno poslednjih 36 godina zbog teške anemije. Bila je puna askarisa, ameba i glista zbog kojih su joj se noge grčile i trzale noću u krevetu, čak su je i budile. Posle čišćenja bubrega i kure protiv parazita bilo joj je mnogo bolje, pa je gorela od želje da očisti i jetru. Za manje od dva meseca bolovi u očima su joj prestali.

Džesi Hili, sredovečna žena, inače dobrog zdravlja, stalno je strepela zbog nasledne pigmentne retinopatije koju je imala četrdeset godina. Bila je u opasnosti da izgubi vozačku dozvolu zbog brzog napredovanja ove bolesti. Brojni teški metali nakupili su se u njenoj mrežnjači, uključujući i cerijum iz zubnog konca, arsen iz pesticida, kalaj iz "prirodnog" dezodoransa, PCB iz melema za kožu, kobalt iz deterdženta za suđe i indijum iz zubnog metala. Imala je osam parazita u mrežnjači, uključujući i tokso-plazmu, koju je dobila od mačaka pre dosta godina. Uklanjanje zubnog metala zaustavilo je napredovanje bolesti. Dve godine kasnije stanje joj se donekle popravilo, pa je i dalje vozila svoj automobil

Degeneracija žute mrlje

Dolores Bolapragada, pedesetak godina, patila je od kliničkog trovanja glavnicom od koga je jednom prilikom bila u komi nekoliko nedelja. Glavnica je gljivica koja se nalazi na žitaricama (posebno raži), veoma otrovna za jetru. Njeni nusprodukti se koriste kao lek za migrenu. Ona se nekako predozirala. Možda se njena jetra nikad nije oporavila. Ona više nije mogla da detoksikuje rastvarače, i dopuštala im je da se nagomilaju u njenoj mrežnjači. Tu je imala propil alkohol, benzen, ugljenik tetrahlorid, aceton, butil nitrit, stiren, petrolej, metil alkohol, paradihlorbenzen (tamponi od vate) pentan, metil hlorid i dekan. Prestala je da gricka gotove (pakovane) cerealije toom dana. Morala je da izmeni mnoge navike i odbaci mnoge proizvode. Ali, bila je rešena da spase svoj vid. I uspela je.

Glavobolje i migrene

Glavobolje vam mogu oduzeti životnu radost. One mogu da vam toliko snize nivo motivisanosti da čak ni ne želite da učinite ništa u pogledu njih! Ljudi koji imaju svakodnevne glavobolje zaslužuju naše

najdublje saosećanje, jer moraju da obavljaju svakodnevne dužnosti uprkos njima. Često ne pomažu nikakvi lekovi. Iako postoje uobičajene glavobolje, sinusne glavobolje, migrene i druge, uzroci svih njih se u velikoj meri preklapaju.

Zajednički uzroci su infekcije zuba, infekcije urinarnog trakta, problemi sa bubrežima i gliste, *strongyloide*.

Postoje takođe i alergijski uzroci koji uključuju mleko, jaja, limun i slanu hranu. Ali, teško je u praksi pristupiti na ovaj način. Gotovo je nemoguće odreći se te hrane na duži vremenski period. Eliminacija bakterija i strongiloida vodi trajnom rešenju.

Moguće je da su na prvom mestu paraziti-crvi, jer čak i deca mogu da pate od migrena. Strongiloida je mikroskopska pantljičara kojom su zaraženi konji, ali se njome lako zaraze ljudi i kućni ljubimci. Svi koji pate od migrena (100%) imaju visok nivo tih sićušnih glista. Možda je zapravo posebna bakterija koju oni donose sa sobom ta koja izaziva da se krvni sudovi u mozgu opuštaju ili se grče, što izaziva bol. Smešta ih uništite zaperom.

Uzrok mogu biti bakterije koje se kriju ispod zubne plombe ili u kanalu korena ili na mestu gde je nekad bio zub. *Staphylococcus aureus* je najčešća, ali se takođe mogu naći i klostridije, streptokoke i druge. Vi ne osećate bol od tog malog apscesa, jer pritisak ne raste unutar njega. On je našao put u vaše telo - naime, u vaš mozak! - pa nikakav pritisak ne raste da bi vas upozorio. Nađite alternativnog zubara koji ima iskustva u čišćenju kavitacija i nalaženju malih skrivenih apscesa. Ako vam sređivanje zuba donese trenutno olakšanje, da bi se stanje potom opet pogoršalo, to znači da se možda apsces ponovo formirao (oni imaju sklonost da se iznova formiraju). Idite ponovo kod zubara. Isperite ranu na zubu jodinom (kalijum-jodidom, 12 kapi) ili "Lugolom" (6 kapi) rastvorenih u 1/4 čaše vode, koristeći kapaljku.

Ne koristite jod ako znate da ste alergični na njega.

Debelo crevo je uvek uzavrela masa bakterija. Trebalo bi ga prazniti bar dvaput dnevno kako bi se njihov broj smanjio. Koristite jednostavnu biljku, Cascara sagrada, čaj od sene, ili tablete magnezijum oksida (2 do

3 dnevno), da vam pomognu da često praznite creva ukoliko to kod vas nije redovno.

Kamenčići u jetri i zapušena jetra su takođe izvori bakterija. Obavite nekoliko čišćenja jetre i vidite kakav će biti efekat.

Da li su toksini koje stvaraju bakterije ili zapaljenje od samih bakterija ili crvića to što izaziva glavobolju? Svakako, čovek može da pojede same te toksine, u namirnicama kao što je jogurt, sir, vino, pavlaka, i da dobije "debelu" glavobolju. Klonite se tih namirnica koje sadrže tiramin. Prokuvajte sve mlečne proizvode kako biste sprečili salmonele i šigele iz hrane da otplivaju u vaš napadnuti mozak. Ne jedite mlečne proizvode koje ne možete da prokuvate bar 10 sekundi.

Počnite tako što ćete pobiti zaperom sve Strongyloide i druge parazite, bakterije i viruse. Nadajmo se da će to ostaviti samo nekoliko⁴ zaostalih primeraka u apscesima, žučnim kamenčićima i sadržaju debelog creva. Ako je uzrok vaše glavobolje bakterija iz debelog creva, ešerihija koli, počnite kuru za čišćenje creva. Potražite izvor ešerihije koli u hrani ili zagađenoj vodi. Prestanite da koristite boce za vodu koje ste već koristili. Većina ljudi za nekoliko dana ponovo dobije svoje strongyloide od kućnih ljubimaca, članova porodice i od samih sebe! Koristite zaper svakodnevno tokom tri nedelje. Pokušajte da "očistite" porodicu i kućne ljubimce. Nikad ne dopustite da konj ili neki kućni ljubimac slini na vas. Nikad ne stavljajte prste u usta. Uvek sterilizujte svoje ruke žitnim alkoholom posle korišćenja toaleta.

Da sumiramo korake za lečenje migrene:

1. Pobijte Strongyloide i bakterije zaperom.
2. Obavite biljno čišćenje bubrega.
3. Očistite zube.
4. Obavite kuru za čišćenje creva.
5. Prokuvajte sve mlečne proizvode.
6. Obavite čišćenje jetre.

Ovo je uvek uspevalo da smanji jačinu i učestalost migrena.

Glavobolje takođe izazivaju toksini iz vaše okoline, posebno stvari koje udišete. Plin za domćinstvo je najčešći uzročnik. Pošto se naviknete

na njega, vi više ne osećate njegov miris! Gasne slavine nepopravljivo cure. Sprovođenje gasa cevima sa spojevima, kuda gas može da procuri, svakako je najsmješnija od svih savremenih "konvencije"! Da li biste pokušali da sprovodite vodu cevima koje imaju rupe? Ubrzo biste videli vodu na podu kuhinje ili kupatila. Ali, plin se ne spušta na pod, on ne pravi barice, pa ste vi, potrošač, ostavljeni u bespomoćnom uverenju da nema nikakvih rupa. Svaka gasna slavina koja ima rub trebalo bi da oko sebe ima providni plastični omotač koji sadrži indikator koji će vam pokazati kada gas počne da curi. Mogu se izmisliti i drugi metodi da bi se gasne instalacije učinile bezbednim. Kao što ćete videti iz istorija slučajeva, priličan broj ljudi živi u oblaku otrovnog gasa.

Element koji to odaje je vanadijum. Kad vam je test na vanadijum pozitivan, vama negde curi gas, što je vaše telo otkrilo, iako kompanija za gasne instalacije možda nije. Mnoge gasne kompanije koriste zastarelu opremu za detektovanje curenja gasa. Četiri od pet gasnih kompanija ne pronadu gde gas curi. Zdravstvena služba i građevinske kompanije koriste savremenu opremu koja otkriva i najsitnije rupice: pozovite njih.

Ako patite od glavobolja, nije dovoljno da popravite gasne slavine. Predite sa fosilnih goriva na električnu struju. Od toga će biti mnogo koristi. (Zapamtite, ne koristite sveće i nemojte da pušite.) Vazduh koji dišete treba da bude čist: čist od parfema i kolonjskih voda, čist od osveživača vazduha, sprejeva, pesticida, formaldehida, freona, mirisa tepiha i automobila, gasa za upaljače i dima od sagorevanja drveta.

Dženet Donovan, 52 godine, imala je svakodnevne migrene, ali nije podnosila nikakve lekove za njih. Uglavnom je išla unaokolo "kao zombi". Često je povraćala prilikom migrena. Imala je gasove, dugogodišnji bol u desnoj preponi i hroničnu slabost bešike. Naš test na kamenove u bubregu pokazao je kristale urata. Analiza urina takođe je otkrila kristale urata i malu količinu krvi, očigledno usled hronične infekcije urinarnog trakta. Test na parazite pokazao je *strongyloide*, *trichuris* i *fasciolopsis buskii* u crevima. Test na teške metale pokazao je berilijum. Izvor je nađen u fenjerima u kojima je nekad bio petrolej - on je ispunio vazduh u kući a da ona toga nije ni bila svesna. Posle trideset pet dana, ona je obavila program čišćenja od parazita, obavila je čišćenje bubrega, izbacila

fenjere i sve posude sa gorivom. Njene glavobolje su više bile "nalik na pritisak" nego na bol. Još uvek je imala *strongyloide*. Četiri meseca kasnije još uvek je imala glavobolje, ali ne migrene. One su se proredile na jedanput nedeljno. Tri meseca nakon toga, obavila je čišćenje jetre i izbacila oko 3.000 kamenova! I dalje je imala glavobolje. Test je pokazao da ima histoplazmu i koksaki virus br. 4 (uobičajeni virus mozga), koji su verovatno dolazili iz zuba. Imala je mnoge kanale u korenima zuba i nije mogla da se odluči šta da radi: da zadrži svoje zube i rizikuje dalje migrene, ili da uzme delimičnu protezu. Posle deset meseci neodlučnosti, ostala je na deset glavobolje mesečno, iako to nisu bile migrene.

Petsi Olsen, 30, imala je svakodnevne migrene, često sa povraćanjem. Imala je strongiloide, kao i askaris i druge crevne parazite, kao i njen muž i dvoje dece. Nije podnosila nijedan lek i morala je da se svakodnevno klistira zbog zatvora. Čitava porodica podvrgnuta je biljnom tretmanu protiv parazita. Otkriveno je mesto na kome je curio plin i rupa je zapušena, a umesto mirišljivih dečijih pelena uzete su obične. Deset meseci kasnije, čitava porodica je još uvek imala strongiloide. Već godinu dana je imala po nekoliko dobrih dana mesečno, iako je još uvek imala askaris, koksaki viruse i razne bakterije koje žive u zubima. Njeno dvoipogodišnje dete imalo je natekle vratne žlezde, koje su bile zatrovane bizmutom iz papirnih pelena, ali nije imalo strongiloide. Osmogodišnje dete je takođe bilo zatrovano losionima i mirisima za bebe u kući; nos mu je stalno bio zapušen i kašljalo je, ali se za šest meseci otarasilo strongiloida. Posle još deset meseci (beba se dotle delimično naučila), majčini dani su počeli da protiču bez migrena.

Donald Šajbl, 14 godina, imao je migrene, nije bio u stanju da uči i imao je ozbiljne akne. Test na parazite pokazao je strongiloide, trakavice i askaris. Iako je dve nedelje koristio kuru protiv parazita i zaper, i dalje je imao strongiloide.

Kenet Džons je trideset pet godina patio od migrena i isprobao je sve nove lekove. Oni bi delovali neko vreme, a potom prestali da pomažu, ali je on bez obzira na to nastavljao da ih koristi. Obično bi se prilikom veoma teških glavobolja zatvorio u sobu jedanput nedeljno, ali je svakodnevno imao ovaj ili onaj oblik. U kući su držali dva psa. I oni i cela porodica su imali strongiloide. Pošto je rešio problem sa azbestom, tokom pet meseci ubijao parazite i čistio bubrege od uratnih kamenova, stanje mu se popravilo na tri obične glavobolje nedeljno. Dva meseca kasnije, opet je

počeo da dobija migrene; svi su opet imali strongiloide. Uz ponovne napore, posle mesec dana one su se prorodile na jednu mesečno, iako su mu slabe hronične glavobolje i dalje trajale; i pse i sebe su stalno podvrgavali strogom režimu čišćenja od parazita biljnim preparatima. Mesec dana nije se zatvarao u sobu.

Angelina Gander, 46 godina, imala je svakodnevne glavobolje, ne migrene. Takođe je imala uporne infekcije urinarnog trakta i sinusa. Podvrgnuta je biljnom programu protiv parazita i nakon četiri nedelje bilo joj je mnogo bolje. Takođe joj je prestao bol u grudima (koji je poticao od srčanog parazita) i ponovo je mogla da konzumira mleko.

Grejsi Erlington je imala šestogodišnjeg sina koji je mokrio u krevet i osmogodišnju ćerku koja se u školi problematično ponašala. Bila je u stresu zbog supruga koji ju je varao i pomišljala je da treba da završi školovanje za medicinsku sestru kako bi mogla da izdržava porodicu. Međutim, imala je i dve tri migrene nedeljno, pored napada kolitisa, za koje se plašila da će joj onemogućiti da studira. Dve mačke, pas, deca i ona sama imali su strongiloide, askaris i razne druge crevne parazite. Ljude smo smesta tretirali zaperom protiv parazita, i dečkić te noći po prvi put u životu nije mokrio u krevet. Nekoliko dana kasnije, opet se pomokrio u krevet. Ovog puta smo zaperom tretirali životinje i podvrgli ih kuri za kućne ljubimce, a deca su pažljivo nadgledana prilikom korišćenja wc-a. Kad bi prestala da sve krajnje budno nadzire, svima bi im se vratili simptomi. Posle godinu dana napora, poklonili su svog voljenog psa, izneli kutiju za mačke u dvorište, a majka se očistila od parazita, ali ništa nije moglo da spreči ponovne infekcije. Pola godine kasnije, zamolila je svog šestogodišnjeg sina da sam pere svoje pokrivače i čebad. Taj zahtev joj je slomio srce i ona je planirala da pokloni jednu mačku. Čak i sa samo jednom mačkom, devojčicino ponašanje se izuzetno kolebalo, majka je imala migrene svake nedelje, a dečkić je mokrio u krevet. Tokom raspusta, majka je pozajmila prijatelju poslednju mačku (svoju mačku), koja joj je bila veoma draga, da bi videla da li to zaista utiče. Dečko više nikad nije mokrio u krevet, devojčica je dobila najbolje ocene, a majčine glavobolje su se svele na glavobolje od sinusa. Intenzivno sređivanje zuba je i njih otklonilo. Dve godine od početka tog tretmana, pokazala nam je svoju diplomu medicinske sestre. Trebalo bi joj dodeliti još jednu diplomu, "Mudri roditelj."

Zapaljenje uha

Zapaljenje uha je posebno često kod dece. Bakterije, posebno *streptococcus pneumoniae* su se izuzetno namnožile. Uništite ih zaperom. Njih je verovatno doneo neki veći parazit. Ali, zašto su se one namnožile i nastanile u uhu vašeg deteta? Mora da su tu našle hranu i zaštitu od imunog sistema. Možda su Eustahijeve trube pune sluzi, koja pruža boravište bakterijama. Sluz je prisutna zato što neki toksin iz vazduha iritira osetljivu sluzokožu. Očistite vazduh; ne samo od azbesta, fiberglasa, formaldehida, freona i arsena, već i od parfema, mirišljavog školskog pribora, osveživača.

Zimi, kad su ljudi vezani za kuću, problem sa zagađenjem vazduha se pogoršava. Iskoristite letnji period da ojačate svoje dete za zimu - provedite leto napolju. Uvek puno perite ruke. Klonite se plesnive hrane. Dajte deci male doze nijacina (25 mg, nijacin razređuje sluz, tako da može da se izbaciti) kao i vitamin C (250 mg) pred spavanje.

Umetanje "cevčica" je kratkotrajno rešenje, koje je bolje od stalnog uzimanja antibiotika, ali nijedno od njih nije neizbežno.

Da bi se ubrzalo lečenje, čim se posumnja na upalu uha, stavite maslinovo ulje (sobne temperature) u oba uha, povucite resicu da bi mehurići izašli i zapušite ih pamukom kojim se pokrivaju bočice sa vitaminima (ostale vrste su zagađene živom). Stavite im tanku kapu koja pokriva uši.

Kad odrasli dobiju upalu uha, radi se o streptokokama koje se kriju pod zubnim plombama i u kamenovima u žuci. Očistite ta dva izvora i upotrebite zaper.

Ako pijete mleko koje nije sterilno, to streptokoknoj infekciji uha dodaje još i salmonele i šigele! Misli se da mleko izaziva sluz kod ljudi. Uši moraju da se izbore i sa njom. Čak i samo nekoliko bakterija koje se unesu sa mlekom mogu da zasnuje čitavu koloniju, ukoliko su antibiotici poremetili crevnu floru. Ako vam je dete postalo "alergično" na mleko ili ima sluzi, izbacite sir i sladoled - ne mleko - iz njegove ishrane. Ono može da se jede čak i sir, ako je pečen, na primer u pici ili makaronama. Mleko se mora prokuvati. Pokušajte da smanjite detetovu osetljivost na salmonelu tako što ćete izbegavati antibiotike koji

nisu neophodni. Održavajte visok nivo imuniteta tako što ćete izbegavati plesnivu hranu!

Zujanje u ušima

Ono se zove i *tinnitus*. U jednom ili oba uha čujete šištanje ili zujanje. Oni mogu biti neprekidni, ili pulsirajući. Mogu da budu glasni poput rike.

Tinnitus izazivaju: neki toksični element, alergija na salicilate (porodica aspirina) i bakterija *streptococcus pneumoniae*. Ta bakterija može da preostane kao hronična, nakon neke upale pluća, ili onog što izgleda naprosto kao prehlada oblasti glave. Kod upale uha je uvek prisutna. Zato preporučujem da se uši zimi utopljavaju, tako što ćemo ih pokrivati, ili stavljati pamučne čepove, ili nositi muf za uši. Streptokoke takođe mogu izazvati Menijerov sindrom, zapušenje, gubitak ravnoteže i hronične probleme sa sinusima. Često penicilinski antibiotici trenutno deluju, ali posle gube efikasnost. To vam pokazuje da se radi o bakterijama, ali da se one ne mogu trajno uništiti antibioticima.

Streptococcus pneumoniae se često krije ispod inficiranog zuba i u rupama koje preostanu nakon vađenja zuba - posebno umnjaka. To mogu da otkriju alternativni zubari koji čiste te rupe. Streptokoke takođe borave u jetri; očistite ih procedurom čišćenja jetre.

Određene vrste hrane i mnogi lekovi, posebno lekovi protiv kašlja i bombone sadrže salicilat.

Da bi se izlečio tinitus, moramo prestati da koristimo aspirin i sve druge stvari koje sadrže mnogo salicilata. Moramo takođe prestati da se izlažemo određenim toksičnim elementima - olovu, berilijumu, cirkonijumu, benzalkonijumu. Oni su prisutni u vazduhu na benzinskim pumpama i u mnogim losionima za telo, sapunima i balzamima. Predite na nezagađene vrste. Još jedan način lečenja su tablete nijacina, od 100 mg, triput dnevno, da bi se povećalo snabdevanje krvlju unutrašnjeg uha. Tablete tiroksina, "Thyroid", na recept, takođe često pomažu.

Ovi metodi će sigurno poboljšati tinitus, ali retko dolazi do potpunog izlečenja.

Viljem Tal je patio od svakodnevnih glavobolja i svakodnevno je uzimao analgetike. Imao je tinitus, glasno brujanje u desnom uhu. Imao je šigelu (koja proizvodi nervne otrove) i borellia-u (virus lajmske bolesti). Imao je gaffkya-u, respiratornu bakteriju ispod dva umnjaka (na desnoj strani). Takođe je imao campylobacter i anaplasma-u negde u telu. Takođe je imao strongiloide. Bio je zatrovan vanadijumom (curenje plina) i azbestom. Nakon deset nedelja, bio je očistio dve rupe od zuba na desnoj strani, prošao je kuru protiv parazita i tinitus je nestao (i dalje je imao povremene glavobolje, koje ukazuju da još uvek ima strongiloide).

Bili Skot, 26, imala je dugotrajne probleme sa ušima i mnogo glavobolja. Počela je sa čišćenjem bubrega. Potom je dodala i kuru protiv parazita, u koju je uključila i svoja dva psa. Imala je cistu u desnoj butini, zbog PCB-a koji je otkriven u bunarskoj vodi. Prestala je da koristi taj bunar i promenila marku deterdženta za rublje. Prestala je sa gaziranim napicima, počela sa mlekom. Za 3 i po meseca tinitus je nestao, a cista joj se smanjila.

Lari Pelegrini, 59, imao je tinitus u oba uha, ali je inače bio visok, snažan, inteligentan, brinuo je za bolesnike, i u svojoj porodici i inače. Čim je video kako se jednostavno mogu ubiti napadači generatorom učestanosti, kupio ga je za sebe. Veliki izazov je bio da se spreči da se oni ne povrate, jer nije imao ni novca, ni osiguranje, da sredi zube. Bio je zatrovan aluminijumom, bakrom i PCB. Pošto je prešao na boraks za sve vrste pranja, otarasio se aluminijuma i mogao je da oseti da mu se pamćenje poboljšalo. Trave za čišćenje bubrega očistile su ga od mokraćne kiseline i oksalata i od toga se osećao gipkijim. Morao je da se odrekne svog omiljenog napitka da bi se rešio pentana i metil etil ketona. Da bi se osećao bolje i bar ublažio svoj tinitus, dvaput nedeljno ubijao bi hrpe parazita i bakterija, za koje je izgledalo da se naprosto pojavljuju niotkuda. Ali, on je živio sam, morao je da kuva, održava vrt, brine se o životinjama i svojim bolesnim prijateljima, što ga je u velikoj meri izlagalo parazitima. Ponekad bi se zatrovao arsenom (iz novog pesticida koji je isprobao) ili vanadijumom (curenje plina), ali je uglavnom to bilo iz zubnih plombi. Kad bi samo taj sjajni čovek mogao da sredi zube, kakav bi to blagoslov za društvo bio još dugo vremena!

Bol u temenu

Infekcija na bilo kom mestu u glavi može da dovede do osetljivosti temena i bola u temenu. Čak i obična prehlada može izazvati napade bola u temenu. Očistite svoje zube i okolinu.

Grudvice na temenu se često nazivaju seboroičnim cistama, zapravo to su mesta gde je vaše telo izdvojilo PCB (polihlorid bifenili, krajnje opasni, danas zabranjen u SAD, ali se često nalazi u deterdžentima). Otarasite ih se tako što ćete promeniti sve deterdžente koje koristite. Vidite "Recepte" za tečnost za zamenu deterdženata i tečnosti za pranje suđa i rublja.

Bolesti koje ne izazivaju bol

Objašnjenje mnogih od tih "tajanstvenih" bolesti postaje prilično očigledno kad vidite da se u svim slučajevima dosledno pojavljuju identični paraziti ili zagađivači.

Dijabetes

Svi dijabetičari u svom pankreasu imaju istog parazita, jednu vrstu metilja, *eurytrema pancreaticum*, stočni metilj pankreasa. Izgleda da ga mi stalno iznova dobijamo od stoke, tako što jedemo meso ili mlečne proizvode u sirovom stanju. Nije ih teško ubiti zaperom, ali zbog njihovih infektivnih stadijuma u našoj hrani možemo da se smesta ponovo inficiramo.

Euritrema se neće nasekći i namnožiti u našem pankreasu ako nije prisutan metil alkohol (metanol). Zagađenost metanolom prožima naše zalihe hrane – on se nalazi u prerađenoj hrani, uključujući flaširanu vodu, veštačke zaslađivače, gazirane napitke, preparate za bebe i napitke u prahu raznih vrsta, čak i takozvane zdrave. Pretpostavljam da se metanol upotrebljava za dezinfekciju opreme koja se koristi u proizvodnji. Ako vaše dete ima dijabetes, ne koristite ništa iz konzerve, tetrapaka ili boce osim običnog mleka i nikakvu prerađenu hranu.

Ako ubijemo ovog parazita i uklonimo metanol iz ishrane, potreba za insulinom može se prepoloviti za tri nedelje (ili još pre!)

Budno proveravajte šećer u krvi. Pankreas sa svojim sićušnim ostrvcima koja proizvode insulin oporavlja se veoma brzo. Čak i ako je 90% njih bilo uništeno, što je zahtevalo svakodnevne injekcije insulina, pola njih može da se oporavi ili regeneriše tako da insulin više ne bude neophodan. I same injekcije insulina mogu da budu zagađene metil

alkoholom (to je posebno okrutna ironija - samo lečenje pogoršava to stanje). Testirajte sami, kao uzorak možete uzeti metil alkohol iz tečnosti za pranje vetrobrana ili iz farbare. Testirajte razne vrste insulina dok ne nađete onaj koji nema metanola.

Veštački zaslađivači zagađeni su metanolom! Umesto da vam pomognu da izađete na kraj sa dijabetesom, oni ga zapravo potpomažu! Ne koristite ih.

Lekovi koji stimulišu vaš pankreas da proizvodi više insulina takođe mogu biti zagađeni rastvaračima; testirajte ih na metanol i menjajte razne marke dok ne nađete neki koji je čist. Možda vam uskoro neće više trebati, pa vas ti sadašnji povećani troškovi mogu uskoro nagraditi.

Mnoge osobe mogu da detoksikuju onu količinu metanola koja zagađuje našu hranu. One u svojim telima nemaju nagomilanu kodžičku kiselinu, plesan iz hrane, kao što je slučaj sa dijabetičarima. Našla sam kodžičku kiselinu u kafi i krompirima koji u sebi imaju sive zone. Ne jedite krompire koji su izgubili boju, ni ljusku, čak ni ako su kuvani ili pečeni. To što smo u stanju da detoksikujemo jednu tako otrovnu supstancu kao što je metanol ne daje nam opravdanje da je jedemo. Svi otrovi su loši za nas. Ne jedite ih.

Svi dijabetičari u svom pankreasu takođe imaju jedan virus, *HA virus*. Taj virus raste na koži kao bradavica, ali se prilično rasprostranjuje po telu, kao na primer u slezini ili jetri pored pankreasa. Nije neophodno da se ubija taj virus, pošto on nestaje kad nestane metilj jetre. HA virus nesumnjivo pripada metilju pankreasa. Može se postaviti pitanje: da li taj metilj ili njegov virus izazivaju dijabetes? Možda čak postoji i bakterija, koju smo u našim posmatranjima prevideli, a koja je pravi krivac.

Dok se oporavljate od dijabetesa, veoma je važno da svakodnevno proveravate nivo šećera u svojoj krvi. Poboljšanje je toliko brzo, tako da već sa sledećom injekcijom možete dobiti previše insulina. Smanjite dozu da odgovara vašim stvarnim potrebama.

Postoje dodatni aspekti dijabetesa koje su proučavali alternativni lekari. Na primer, alergija na pšenicu i ostale žitarice koje sadrže gluten je uobičajena. Možda bi se pankreas i njegova ostrvca zalečili mnogo pre

kad bi se neko vreme izostavile žitarice iz izhrane. Možda bi se to poboljšanje od 50% koje je dosledno moguće ako se naprosto ubiju paraziti i prestane sa konzumiranjem metanola, moglo još poboljšati ako bi se mesec dana žitarice izbacile iz ishrane. Postoje izveštaji da konzumiranje semena biljke kozji rog (*Trigonella foenumgraecum*) jako pomaže, (zapravo leči) slučajeve dijabetesa. Da li je to seme specifičan ubica metilja ili virusa, ili ništa od toga? Ako ste dijabetičar, izgleda da je dobra ideja da je dodate svojoj ishrani. Metanol se takođe nagomilava u očima, a postoji veza između dijabetesa i očnih bolesti. Lišće borovnice predstavlja biljni lek i za dijabetes i za slabe oči. Da li ono pomaže da se suprotstavi metanolu ili da se detoksikuje kodžička kiselina? Napravite sebi čaj koristeći 1/4 šolje tog lišća na tri šolje vode. Popijte po 1/2 šolje dnevno. Hrom je još jedna neophodnost za dijabetičare (200 mcg triput dnevno). On pomaže da insulin uđe u vaše ćelije.

Zlato biva privučeno u pankreas. Iz zuba se moraju ukloniti teški metali, uključujući sve zlatne krune i ne treba nositi nikakav metal do kože, kao nakit, uključujući i zlatni.

Blajt Dženkins je svakodnevno uzimala "Micronase" (5 mg) zbog dijabetesa, ali je i dalje imala jutarnji šećer 183. Imala je pankreasne metilje i metilje ovčije jetre u svom pankreasu, vanadijum (curenje plina) u kući i kadmi-jum u svojoj vodi (stare slavine). Nakon što je ubila parazite i očistila bubrege, jutarnji šećer joj je pao na 148. Takođe se oslobodila i napada vrelina, bola u slabini i nozi. To ju je toliko ohrabrilо da je obavila i ostala čišćenja tela i mogla je da potpuno prestane sa uzimanjem lekova.

Robert Grin, 65 godina, već 5 godina je dobijao insulin, dve injekcije dnevno (25 jedinica svaka), pa čak ni to nije držalo pod kontrolom njegov šećer u krvi, čija je jutarnja vrednost bila 288. Podigli su mu na 30 jedinica bez nekog velikog poboljšanja. Noge i stopala su ga toliko boleli da nije mogao da hoda bez oslanjanja na štap. Imao je loa loa u svom pankreasu (To je još jedan primer parazita koji je dospeo na "pogrešno" mesto, ovoga puta u pankreas umesto u srce. Verujem da to omogućavaju rastvarači.) Takođe i virus zauški, HA virus bradavica, *mycoplasma*, virus gripa, adenovirus i šigela, koji su se svi nastanili u pankreasu! To je bilo moguće zato što se tu nagomilao metil alkohol, iz raznih napitaka i

veštačkih zaslađivača. Čim je prestao sa tom praksom i ubio sve svojim generatorom učestanosti, šećer u krvi mu je pao ispod 100 ujutru i morao je da smanji insulin na 20 jedinica. Takođe je uzimao hrom 200 mcg (po dve tablete triput dnevno). U međuvremenu, izbacio je 2000 kamenova iz jetre, opet je mogao da hoda i odlučio je da počne da radi sa skraćenim vremenom. Čitav proces trajao je godinu dana.

Ralf Dikson, 72 godine, prešao je na 30 jedinica insulina jednom dnevno nakon što je šest godina uzimao tablete protiv dijabetesa. I dalje je imao jutarnji šećer u krvi 242. Imao je metilj pankreasa i jato bakterija i virusa u svom pankreasu. Držao je pudlicu. Pošto je ubio patogene organizma i očistio bubrege, šećer mu je opao, pa je smanjio insulin na 25 jedinica (šećer je bio 111) Uskoro je morao da smanji na 20 jedinica. Takođe je uzimao hrom 200 mcg (dve tablete triput dnevno), mangan 50 mg (jednom dnevno), kapsule kozjeg roga (dvaput dnevno) i lišće borovnice. Sa ovim čišćenjem tela, prestala mu je i angina i umor. Ali, ako bi prestao sa kurom za uništavanje parazita, šećer bi mu brzo skočio, pokazujući kako je lako ponovo se inficirati i kako novi paraziti smesta nalaze put do njegovog pankreasa.

Melisa Bird, 54, bolovala je od teških bolesti, uključujući srčana oboljenja (dve operacije krvnih sudova), brojne druge operacije i dijabetes. Uzimala je 15-18 jedinica insulina jednom dnevno. Pored metilja pankreasa, u njenom pankreasu su takođe bili prisutni i crevni metilji(!), uz mnoštvo askarisa. Takođe je imala bradavice i kandidiazu. Na sreću, nije držala kućne ljubimce. Smesta smo eliminisali njene parazite generatorom frekvencija i dali smo joj biljne preparate za druge njene probleme. Nakon sedam nedelja, počela je da smanjuje insulin, jer joj je jutarnji šećer pao na 90. Potom je izbacila kafu bez kofeina i veštačke zaslađivače od kojih je dobijala metanol, počela je sa biljnim preparatima protiv parazita i očistila jetru. Jedan dan nakon čišćenja jetre šećer u krvi joj se popeo na 164, ali je nakon toga bio potpuno normalan (ispod 100) i nije se više usuđivala da uzima insulin ili tablete. Savetovali smo joj da nastavi da kontroliše jutarnji šećer, da bude veoma, veoma oprezna i da prestane da puši.

Džon Angert, 65, nije uzimao nikakve lekove uprkos svom dijabetesu. Stideo se da nam kaže koliki mu je nivo šećera. Spisak ostalih njegovih zdravstvenih problema bio je dug. Bio je zatrovan tulijumom (vitamin C) i paladijumom (iz zubnih plombi)). Imao je razne vrste parazita. Pošto je

sredio zube i ubio parazite, njegov jutarnji šećer u krvi pao je na normalnih 98. Ali, grčevi u nogama su mu se vratili uprkos tome što je očistio bubrege. Tek kad je promenio ishranu da bi uključio mleko, kristali fosfata su nestali, što je otklonilo njegove grčeve.

Kornelijus Edens, 33, došao je zbog dijabetesa, iako je takođe patio od umora, problema sa varenjem i glavobolja. Imao je brojne druge manje simptome, kao bol u grudima u predelu srca, bol u testisima itd. Dijabetes su mu otkrili pre godinu dana. Uzimao je insulin ujutru ("Humulin 20" sa produženim delovanjem plus 6 redovnih jedinica). Često bi preskočio večernju dozu, koja bi trebalo da bude 14 produženih plus 6 redovnih jedinica. To bi njegov jutarnji šećer smanjilo na 166 ujutru.

Osim u pankreasu, imao je pankreasne metilje u testisima. Nivo aflatoksina mu je bio veoma visok; rečeno mu je da prestane da jede hleb iz samousluge, da jede samo hleb iz pekare. Imao je srebro, nikl i veoma visoke nivoe zlata - verovatno su sva tri dolazila iz njegovih zlatnih krunica - i morao je da ih sve zameni kompozitnim. U pankreasu je imao i fiberglas. Kao što smo i očekivali, metanol je takođe bio prisutan u njegovom pankreasu u velikim količinama. Trebalo je da prestane da pije sve napitke iz prodavnice, bilo da su smrznuti, u prahu ili spremni za piće. Test nije pokazao prisustvo benzena, propil alkohola, salmonele, šigele ili ešerihije koli. Ali, u pankreasu mu se namnožila velika količina stafilokokus aureusa. Obično su izvor takvih stvari zubi, pa mu je savetovano da zamoli svog zubara da potraži kavitacije i očisti skrivene zubne infekcije dok menja zlatne krunice. Trebalo je da nađe mesto gde fiberglas ulazi u kuću i da ga zapuši. Trebalo je da zaperom uništava parazite svakog drugog dana tokom jednog meseca. Kao dodaci, dati su mu vitamin C (1 kafena kašika uz svaki obrok zbog zatvora, zatim 1 kafena kašika dnevno) vitamin B-50 kompleks (dvaput dnevno), alfa lipoička kiselina (dvaput dnevno). Takođe je trebalo da počne sa čišćenjem bubrega zbog problema sa testisima, a nakon 6 nedelja da obavi čišćenje jetre. Trebalo je da ga pratimo 3 nedelje nakon što završi zubarske radove. Nije više ponovo dolazio. Nakon četiri meseca neko nas je pozvao telefonom umesto njega (stideo se da to učini sam). Nije mu više trebao insulin i osećao se dobro. Još 3 meseca kasnije i dalje mu je bilo dobro i nije mu trebao insulin.

Preddijabetičko stanje

Alis Dold, 64, došla je jer je bila zabrinuta zbog šećera u krvi i bola u grudima. Zaista, analiza krvi pokazala je da je nivo šećera (jutarnji) 136, koji je ukazivao na nedovoljnu proizvodnju insulina u pankreasu. U njemu su bili prisutni metilji pankreasa i metanol. Takođe i virus zauški i HA virus. Imala je još šest rastvarača koji su se nagomilali zato što je jela hladne (fabričke) cerealije svakog dana. Bilo joj je drago što je bila prisiljena da se toga okane: prešla je na 2 jaja svakodnevno sa biskvitima ili hlebom (ne tostom) i kuvanim cerealijama. Bol u grudima poticao je od psećeg srčanog parazita i bakterija stafilokokus aureus, koje su poticale iz njenih zuba br. 16, 17, 1, 32. Paraziti i bakterije ubijeni su generatorom frekvencija. Upućena je zubaru radi čišćenja kavitacija i počela sa travama za čišćenje bubrega. Dve nedelje kasnije, određeni bol u srcu se još javljao zbog stafilokoka; zubi još nisu bili sređeni. Dat joj je hrom (600 mcg dnevno) da bi pomogao njenom insulinu da reguliše šećer. Njen LDH (vidi "Testove") još uvek je bio visok, nesumnjivo usled njenog nedavnog srčanog stresa. Ali, postigla je dosta i planirala je da završi sve.

Mladalački dijabetes

Problem kod mladalačkog dijabetesa je isti kao i kod kasnijeg dijabetesa, ali ga je lakše izlečiti ukoliko čitava porodica sarađuje.

Vesli Evanko, 6 godina, imao je napad sa 11 meseci. Pre toga je imao varičelu i primao dečje injekcije. Imao je u pankreasu metilje pankreasa sa njihovim stadijumima, kao i metil alkohol. Drugih rastvarača nije bilo. Jasno je bilo da problem potiče od ta dva neprijatelja u njegovom malom telu. Veslijev otac nije imao metilje pankreasa, ali je majka imala veoma veliku količinu, a uz to i metil alkohol. Morala je da to očisti da bi Vesli mogao da se oporavi. Odabrala je da to ne učini. Nije mogla da veruje da je to povezano. Mada smo se zaista trudili, nismo ništa uspeli da uradimo. Nadamo se da će nam Vesli vremenom svima oprostiti.

Herpes

Porodica virusa *herpesa* uključuje *herpes simplex virus* (HSV) 1 i 2, *Epstein Barre virus* (EBV), osip ili Varičela zoster, *cytomegalovirus* (CMV) i još neke koji su nedavno otkriveni.

Herpes simplex virus 1 je virus koji izbija oko usta ili u ustima. On često izbija nakon prehlade u detinjstvu. Deca mogu da dobiju HSV jednom ili dvaput tokom svake zime. Ako se oni javljaju češće, to znači da je detova otpornost opala. Ako se kod odraslih ti napadi ponavljaju, to takođe znači da im je imunitet slab (to se vidi iz analize krvi, u kojoj je količina belih krvnih zrnaca manja od 5000 po kubnom milimetru).

Herpes simplex virus 2 izbija u oblasti genitalija. Često se za njegovu pojavu okrivljuje menjanje partnera, ali ja verujem da on ima sasvim druge uzroke.

Verujem da taj virus u naše telo unosi neki drugi veliki parazit. Možda je to glista ili askaris. Možda su to stadijumi pantljičare, koje dobijemo iz prašine ili prljavštine.

Imam određene dokaze da se on oslobađa iz faza pseće pantljičare koje ubija vaš imuni sistem. Verovatno su to iste faze koje oslobađaju adenovirus (virus prehlade), a to bi moglo objasniti zašto deca često dobijaju "žvale" posle prehlade (vidi "Lečenje obične prehlade", str. 327)

Ipak, vi se ne biste razboleli od tih virusa da vam imunitet nije opao.

Herpes živi u vašim nervnim centrima (*ganglijama*) i odatle vas može napasti nakon početne infekcije. Očigledno je da vaš imuni sistem može da ih uništi čim se pojave. Ali, ako sa obrokom unesete aflatoksin ili neku drugu plesnivu hranu, to smesta "ućutka" vaša bela krvna zrnca i omogućava da dođe do napada virusa.

Ti virusi takođe mogu biti "podstaknuti", što im omogućava da izađu iz hibernacije (latencije) da bi se razmnožili i duž nervnih vlakana stigli do kože. Okidači koji ih podstiču su stvari koje pokreću te nervne centre na aktivnost: nagla hladnoća ili toplota, povreda usled nadražaja i trenja. Nikad ne pijte vodu sa kockama leda. Nikad ne jedite vruću supu metalnom kašikom. Nikad ne čupajte dlačice pincetom.

Počnite program prevencije tako što ćete podići imunitet vaše kože: to znači da ćete ukloniti sve toksine sa kože. Koristite jedino prirodne

losione, omekšivače i sredstva za čišćenje kože, koje ćete načiniti prema receptima iz ove knjige. Takozvane "zdrave" vrste nisu ništa bolje. To će vašu kožu, a verovatno i čitavo telo spasti od nikla, hroma, titanijuma, cirkonijuma, aluminijuma, benzalkonijuma! Perite veš jedino boraksom i sodom za pranje, da biste takođe eliminisali i deterdžente kao mogući izvor.

Čim osetite upozoravajuće peckanje ili osećaj virusa herpesa, upotrebite zaper ili generator frekvencija na 293 i 345 KHz (HSV 1) ili 360 i 355 KHz (za HSV 2). Smesta uzmite kapsule kajena i 8 tableta "Lysin"-a (od po 500 mg). Kajen usporava putovanje virusa duž nerava.

Bolest verovatno izbija kad do aktivacije virusa dođe istovremeno sa padom imuniteta. Padovi imuniteta se često događaju zbog unošenja hrane koja sadrži plesni. Naravno, živa iz zubnih plombi hronično snižava imunitet. Mnogi su me izvestili da su im pojave herpesa 1 prestale nakon što su zamenili plombe. Ako prestanete da nosite tesan sintetički donji veš, to će smanjiti izbijanja herpesa 2.

Kad vam se herpes pojavi, uzmite tečnost iz plika i spremite je kao uzorak. Ako ga potražite u belim krvnim zrnima nakon što je herpes prošao, nećete ga naći, jer se on skriva unutar vaših nervnih ćelija. Zaper ne može da ih dosegne unutar vaših sopstvenih ćelija. Ipak, vi možete da ih potpuno eliminišete tako što ćete koristiti zaper da ih ubijete na najmanji znak izbijanja herpesa. Očigledno, oni se još nisu razmnožili, pa im se broj postepeno smanjuje.

Čak i kad dugo niste imali herpes, držite se vaših principa prevencije. Izbegavajte hranu koja ih aktivira, kikiriki i čokoladu, ili budite spremni da ih ubijete zaperom. Izbegavajte hladan vetar ili sunce direktno na licu. Ne jedite hrapavu ili kiselu hranu kao što su kokice, zrnevlje, tost, krekeri, ušćereno voće, limun. Iako možete zaustaviti pohod virusa zaperom, potrebno je vreme da se izleče lezije (povrede). Omekšavajte kožu kukuruznim brašnom ili natrijum alginatom (vidi "Recepte").

Kaša od "Lysin"-a pomaže: izdrobite tabletu "Lysin"-a velikom drvenom kašikom, dodajte prstohvat vitamina C i prstohvat cink oksida. Sačuvajte deo te mešavine za kasniju upotrebu. Nakvasite malu količinu sa nekoliko kapi vode da biste načinili kašu. Stavite na lezije (zahvaćena mesta).

Bejzezju Hejli, 38, dobila je herpes u zoni genitalija nakon upotrebe antibiotika. Počela je sa "Lysin"-om (500 mg, 8 puta dnevno), kapsulama kajena (jedna uz svaki obrok). Ipak, morala je da potraži recept za "Zovirax" od svog lekara. Do narednog dana, kad joj je recept bio napisan, lezije su počele da se smanjuju i mogla je da smanji dodatke jelu. Koža joj je bila puna žive, olova, stroncijuma, aluminijuma. Nivo belih krvnih zrnaca bio je nizak, pokazujući nizak imunitet. Nivo segmentiranih belih krvnih zrnaca u odnosu na limfocite bio je nizak, što dokazuje hronični virus. U koštanoj srži nađeni su olovo i radon. Prestala je da koristi pastu za zube (stroncijum), so, dezodorans, deterdžente (aluminijum). Izvadila je metal iz usta i rešila problem sa radonom otvarajući ventil u prostoru iznad podruma. Izvor olova nikad nije nađen, ali je ono nestalo nakon što se preselila u novu kuću. Herpes 2 se izgubio. Godinu dana nakon toga još nije otvorila bočicu "Zoviraxa".

Umor

Umor, bilo da je slab ili ekstreman, uvek je povezan sa poremećajima nivoa šećera u krvi. Što je poremećaj veći, to je veći i umor. Mi imamo tri organa koji obavljaju najveći deo poslova oko regulacije šećera: naše nadbubrežne žlezde, jetru, i ostrvca u pankreasu. Kod teškog umora, koji vas delimično vezuje za krevet, sva tri organa imaju veliku količinu parazita. Epstein-Bare virus divlja kroz vaše telo, kao po pravilu, čak i kad ga kliničke tehnike kultura ne mogu da otkriju. Pomoću svoga generatora frekvencija i Sinhrometra možete da ga otkrijete, kako emituje na 380 KHz. Ubijanje tih virusa nije toliko važno koliko ubijanje većih parazita da bi vaši organi opet povratili svoje funkcije. Virusi će nestati sami od sebe.

DVC

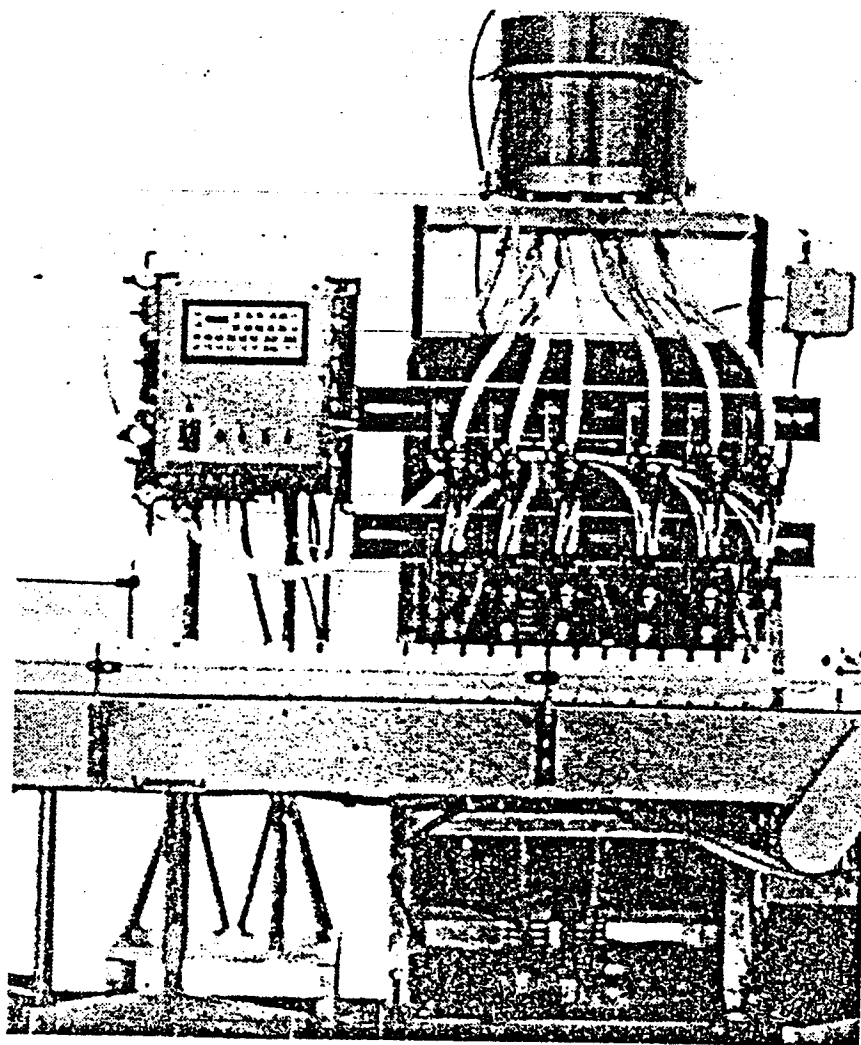
Uloga jetre u regulaciji šećera je da ga dobavlja iz zaliha kad je potreban. Kad se u njoj nasele metilji ovčije jetre, oni takođe izlivaju svoje hemikalije, kao i svoje bakterije i viruse u vaš krvotok; iznenađujuće je što jetra uopšte ima rezervi šećera i što uopšte može da funkcioniše. Metilji ovčije jetre se uobičajeno viđaju kod sindroma hroničnog zamora.

✓

Nadbubrežne žlezde (spoljašnji sloj koji se zove korteks) na složen način pomažu da se reguliše šećer u krvi. Neki delovi nadbubrežnih žlezda utiču na tireoidnu žlezdu, koja je još jedan organ povezan sa

energijom. Obe nadbubrežne žlezde i tireoidna žlezda u slučajevima umora imaju nagomilane toksine! Njihov rad je ometen.

104. Središte regulacije šećera je u vašem pankreasu, u sićušnim ostrvcima čelija koje luče insulin, zvanim Langerhansova ostrvca. U njima uvek nalazimo pankreasnog metilja. Zapravo, on se tu razmnožava kad se tu nagomila metil alkohol (metanol). Metanol je čest zagađivač u hrani, čak i u veštačkom šećeru koji se često preporučuje da zameni pravi šećer i poštedi pankreas. Metanol se nalazi i u flaširanoj vodi za piće, voćnom soku, napicima u prahu, čak i ako spadaju u tzv. "zdravu hranu". On se verovatno koristi da se očiste tube i creva u mašinama. Jedini napitak koji možete da kupite u samousluzi i koji je u tom pogledu bezbedan (ali



Slika 28 Oprema za flaširanje trebalo bi da se pere etil (žitnom) alkoholom, a ne propil alkoholom ili metanolom.

je potpuno bezbedan tek nakon što ga vi sterilizujete) jeste mleko. Poslužite se receptima iz ove knjige da sami spravljate napitke.

Prvi korak ka lečenju sindroma zamora jeste da ubijete metilj pankreasa i ostale žive napadače u pankreasu, jetri, nadbubrežnim žlezdama i tireoidnoj žlezdi. Upotrebite zaper. Nekoliko dana pijte mleko ili kiselo mleko da biste obezbedili mlečnu kiselinu da se "dobre" bakterije nahrane i oporave.

Drugi korak je da uklonite metal iz usta, posebno zlato. Zlato iz zuba i nakita lako odlazi u pankreas! Učinite sve što je navedeno u poglavlju "Kako da lako popravite način života".

Ako posvetite pažnju svojoj jetri, nadbubrežnim žlezdama i pankreasu, vaša energija može ponovo nabujati kroz nekoliko nedelja. Pomozite tim organima da se izleče i ponovo ojačaju. Izbegavajte plesni iz hrane (pročitajte "Plesniva hrana", str. 350). Najveća pomoć jetri je čišćenje. Ono će eliminisati viruse iz jetre, kao što su npr. EBV i citomegalovirus (CMV). Budite strpljivi. Obavljajte ga redovno dok ne izbacite preko 2000 kamenova. Uzimajte vitamin C najmanje 3 gr dnevno, da pomognete i jetri i nadbubrežnim žlezdama. Uzimajte B₂ i B₆ da pomognete nadbubrežnim žlezdama i bubrezima. Uzimajte faktor tolerancije glukoze, hrom (2 tablete po 200 mcg 3 puta dnevno). Za sve to vidite "Izvore". Uzimajte te dodatke tri nedelje, potom smanjite dozu na pola i uzimajte samo svaki drugi dan, kao preventivu protiv mogućeg zagađenja.

Iako bi vam se energija mogla normalizovati za tri nedelje, vi ste podložni većem riziku od hroničnog umora nego neka prosečna osoba. Ponovna infekcija će dovesti nove parazite na mesta gde su već bili stari. Druge bakterije, rastvarači i toksini pohrliće prema pankreasu, jetri i nadbubrežnim žlezdama, jer su ti organi oslabljeni. Možda će vam biti potrebne dve godine da ponovo vratite svoje zdravlje na njegov pređašnji nivo, ali i te kako вреди ponovo imati mladost, inicijativu i privlačnu pojavu. Dobar način da iskoristite vreme kad vam se inicijativa vrati, ali vam snaga još nije dovoljna za kućni ili drugi posao, jeste da ponovo upišete neku školu. Kad vam se energija vrati, ona vas iskušava da previše radite: da očistite celu kuću ili radite u vrtu.

**Bolje je da danas budete umereni
nego da sutra ležite u krevetu.**

Svi koji su patili od sindroma hroničnog zamora ili povratnog EBV virusa su dobro naučili tu lekciju.

Porodični lekar Džjun Tajmoni, 38 godina, joj je postavio dijagnozu: hronični sindrom zamora, EBV i kandida pre oko godinu i po. Imala je takođe problema sa tireoidnom žlezdom i visokim nivoima estrogena (165 pg/ml). Povremeno je patila od teških depresija. Naš test je pokazao da joj je čitavo telo puno bizmuta (mirisi) i srebra (zubne plombe), posebno jajnici. Očistila je bubrege i ubila parazite, ali nije mogla da se odluči na skupe popravke zuba.

Dženis Braun, 21, imala je EBV, sindrom hroničnog umora i depresiju, pored tuceta drugih problema. Njena koža, bubrezi, grudi, mozak, jajnici i pankreas bili su prepuni žive, platine i drugih metala. Bla je puna radona i izduvni gasova, a vodovodne cevi su ispuštale kadmijum. Njen suprug i ona su odlučili da se presele umesto da sve to sređuju. Pre selidbe, očistila je bubrege, ubila parazite i sredila zube i osećala se primetno bolje. Potom su se preselili. Opet je postala veoma umorna i plašila se da je selidba bila uzaludna. Ovog puta jetra joj je bila puna salmonela, a kristali fosfata su se vratili u bubrege. Ali, bilo je veoma lako da se to očisti i to je za nju bila veoma korisna lekcija da izbegava nesterilizovane mlečne proizvode. Počela je da mnogo više pazi na to.

Di Sejfijan je došla posebno zbog niskog nivoa energije. Jednom je imala EBV. Posle toga je postala krajnje nervozna. Savetovali smo joj da se odrekne kofeina, ali da ga ne zamenjuje kafom bez kofeina. Tkiva su joj bila puna arsena iz pesticida. Analiza urina pokazala je kristale u bubrezi-ma, a eozinofil je bio 5.5% (pokazatelj parazita). Imala je metilj ovčije jetre i njegove stadijume u pankreasu, zato što je u njemu već bio nagomilan metanol. Četiri meseca nakon uništenja parazita i čišćenja bubrega osećala je veliko poboljšanje.

Džozefina Linzer, 32 godine, došla je zbog zamora i depresije. Njena tkiva bila su puna arsena, PCB, hroma (šminka za oči), žive, itrijuma, radona i terbijuma. Trebalo je da odmah zameni metal iz zuba, ali nije to mogla da

zakaže odmah. Imala je askaris i pankreasni metilj u pankreasu i veoma jako je reagovala na šećer u hrani, pa ga je zato i izbegavala. Takođe je imala strongiloide i trihinelu. Sve ih je uništila generatorom frekvencija i počela sa travama za čišćenje bubrega. Naslage metanola došle su iz gaziranih napitaka. Odrekla ih se. Za 6 meseci obavila je sve osim uklanjanja žive i osećala se mnogo bolje.

Bridžit Don, 21 godinu, imala je sindrom hroničnog umora i EBV, kao i druge probleme. Očistila je kuću i obavila čišćenje bubrega, ubila parazite i dva puta očistila jetru. I dalje bi joj se umor vraćao nakon dva dana. U međuvremenu, ipak je rešen njen problem neplodnosti (zatrudnela je), pa ju je to ohrabrilo da nastavi bitku protiv umora nakon što se beba rodi.

Hektor Garsija, 14 godina, dobijao je injekcije gamaglobulina svake dve nedelje zbog hroničnog zamora. U pankreasu je imao metilje pankreasa, metilje ljudske i ovčije jetre u jetri i crevne metilje u crevima. Imao je naslage benzena, propanola i ugljenik tetrahlorida, kao i aflatoksin iz fabričkih žitarica koje je koristio za doručak. U belim krvnim zrnima je imao kandidu i virus boginja. Ubio je parazite generatorom frekvencija i odrekao se namirnica zagađenih rastvaračima, propil alkoholom i benzenom. Odmah mu je bilo bolje (za 20 dana).

Dejna Levi, 16 godina, patio je od hroničnog zamora i vrtoglavice; nije išao u školu. U pankreasu je imao metilj pankreasa, a u jetri ovčiji, ljudski i crevni metilj! U njegovom imunom sistemu bili su prisutni i benzen i propil alkohol. Čim su paraziti ubijeni (generatorom frekvencija), a on znatno izmenio ishranu, osećao se bolje, ali se poboljšanje uskoro izgubilo. Prilikom naredne posete, naši testovi pokazali su nagomilani vanadijum (iz sveća koje su gorele u njegovoj spavaćoj sobi). Kad je prestao sa tim, opet mu je bilo bolje, da bi mu se stanje ponovo pogoršalo. Opet je imao viši nivo propil alkohola, kao i aflatoksina. Ali, osećaj normalne energije koji je stekao dao mu je odlučnost da učini sebi dobro! Upustio se u kuru čišćenja jetre i još pažljivije je birao hranu.

Denisu Dijaru, 16 godina, pošlo je loše u školi zbog umora. Morao je da prestane da se bavi atletikom, iako ga je njegov lekar proglasio zdravim. Takođe je dobio hroničnu infekciju sinusa. U plućima i trahejama nagomilalo mu se sedam teških metala: vanadijum, paladijum, cerijum, barijum, kalaj, europijum i berilijum. Šećer u krvi natašte bio mu je nizak (73mg/dl), a LDH veoma nizak (90 jedinica/l a trebalo bi da bude 160).

Telo stvara LDH kao odgovor na nivo mlečnih kiselina. Kad mišići ne stvaraju dovoljno mlečne kiseline u svom normalnom metabolizmu, i nivoi LDH opadaju. Da li je kod njega počinjala bolest mišića? Zapušena je rupa kroz koju je curio plin (vanadijum), garaža je izolovana od kuće da bi se eliminisao barijum i berilijum, ali su ostali elementi dolazili iz zubne proteze. Čim je sklonio svoju protezu, i pošto su prestali da koriste prašak protiv buva za svog psa, energija mu je postala normalna, a sinusi su mu se očistili. Godinu dana kasnije i dalje nije bio bolestan.

Evelina Rohas, 12 godina, bila je krajnje bolesna, uz probleme sa raspoloženjem i iznenadne groznice. Ubila je askaris i metilje ovčije jetre uz pomoć kure protiv parazita, ali ih je brzo ponovo dobila usled naslaga benzena, za koje verujem da su došle iz proizvoda sa biljnim uljem koje je koristila. Velika količina *streptococcus pneumoniae* (uzroka groznica), *staphylococcus aureus* i *nocardia-e*, nije se mogla eliminisati dok nije izvadila tri mlečna zuba (sa šupljim korenovima). Posle toga joj je bilo dobro.

Elen Perkins, 48, došla je posebno zbog manjka energije i nervoze. Bila je zatrovana arsenom, supstancom koja umesto energije daje nervozna uzbuđenja i iscrpljenost. Takođe je imala zalihe antimona (ulje za bebe), aluminijuma, renijuma (lak za kosu), benzalkonijuma (pasta za zube) i radona. Za četiri meseca, eliminisala je arsen i tri ostala toksina i već je imala više energije.

Nil Jangblud, 53, bio je tako umoran da je morao da se oslanja čak i dok sedi. Nivo tiroksina u krvi (T4) od 1.0 umesto normalnih 7.5 mcg/dl objašnjavao je njegov umor. Usta su mu bila puna zubnih metala koji se se nagomilavali u tireoidnoj žlezdi, privlačeći u nju viruse, posebno CMV. Morao je da uzima četiri granule tiroksina da bi se osećao koliko-toliko normalno. Pošto je uklonio sav metal iz zuba, trebala mu je samo jedna granula da bi se osećao dobro. To ga je ohrabrilo da obavi više čišćenja u telu.

Skot Penington, 50-tak godina, uzimao je lekove zbog gušavosti. Ranije je koristio jod-radijum. U tireoidnoj žlezdi je imao miracidije crevnog metilja, metilja ovčije jetre i pankreasnog metilja! A tu su bili i odrasli metilji ljudske jetre! Njegova tireoidna žlezda bila je zatrovana iridijumom, niklom, telurijumom i živom (zubne plombe) i dekanom, TC etilenom i rastvaračem pentanom. Pio je veliku količinu crnog čaja, što je dovelo do

taloženja kristala oksalata u njegovim bubrezima i usporilo izbacivanje toksina. Parazite je ubio generatorom frekvencija, izmenio je ishranu da se otarasi rastvarača. Za dve nedelje osećao se bolje, imao više energije i bolji san. To ga je ohrabrilo da sredi zube.

Problemi sa kožom

Ciste lojnih žlezda

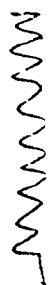
Vaše telo, veoma mudro, sakuplja toksine na gomilu da ne bi pravili štetu, tako što od njih stvara cistu. Sve *ciste lojnih žlezda* koje sam videla bile su pune *polihlorid bifenila* (PCB).

Eliminišite sve izvore PCB da biste izbacili PCB iz svog tela. Za to može biti potrebno 6 do 12 meseci. Zamenite sve deterdžente (za suđe, veš, i telesnu upotrebu) boraksom i/ili sodom za pranje.

ovo,

Deterdženti sjajno peru...

ali su nesumnjivo otrovni. Bilo da imate cistu ili ne, uvek je dobro da umesto njih koristite boraks ili sodu za pranje.



Ako imate posebno vidljivu cistu, pokušajte da na nju stavite oblog. Ako uklonite neke od njih, to će biti velika pomoć za vaše telo. Pročitajte knjige o biljnim oblozima ili uzmite lišće bilo koje divlje biljke; napravite kašu od njih u blenderu sa medom i domaćim omekšivačem za kožu, da biste ga razmazali kao namaz preko čitave ciste, i danju i noću, a pokrijte ga parčetom najlona. Vlažan oblog izvlači sadržaj ciste. Voćni sokovi imaju druge dobre strane. Ako ne možete da stavljate obloge već morate da se oslonite samo na izbacivanje preko bubrega, postarajte se da takođe koristite i trave za bubrege.

Osip na koži

Osipe mogu izazvati mnoge stvari. Da biste otkrili uzrok, sledite logiku. Osipi mogu biti posledica

- HIV-a (SIDE)
- Kvasaca i gljivica
- Alergije
- Dečjih bolesti (rubeola itd)

SIDA je mogućnost koja najviše zabrinjava. Eliminirate je prvu tako što ćete je testirati. Često je to isuviše rana faza da bi klinički test bio pozitivan na SIDU, pa upotrebite sinhrometar (str. 419). Često viđam da osip nestane za nekoliko dana kad se eliminiše taj virus.

Verovatno najčešći uzrok osipa su kvasčeve bakterije. Kandida ima rezonantnu frekvenciju od 384-388 KHz. Ako je otkrijete kod sebe, prestanite da koristite sve kupovne sapune i deterdžente. Tretman zape-rom može da odstrani kandidu na nekoliko dana. Domaćin toj gljivici je neki drugi parazit, ali joj je vaša koža sasvim dobra da se naseli na njoj, bar dok je imunitet kože nizak. On može opasti usled metalnog nakita, metalnih zubnih plombi, aluminijuma (iz losiona i sapuna), kobalta (iz kozmetike za brijanje) i cirkonijuma (iz dezodoransa). Kad uklonite sve to, koža će se brzo osušiti na vazduhu ili pod zagrejanom lampom.

Kod beba imunitet kože pada zbog hemikalija iz pelena (živa i tali-jum), maramica i hemikalija iz sapuna i deterdženata. Čvrsto pritegnute pelene, koje su u proizvodnji tretirane živinim oksidom, predstavljaju savremeni način ubijanja. Uvek ih postavite nekom tkaninom i ostavite ih da stoje labavo.

Kožu sa osipom ili gljivicama treba brisati papirnim ubrusima (ne obojenim ili mirišljivim), jer bi se obični peškiri zagadili i preneli infek-tivne spore na druga mesta na koži. Možete da upotrebljavate i neke preparate za lečenje kože.

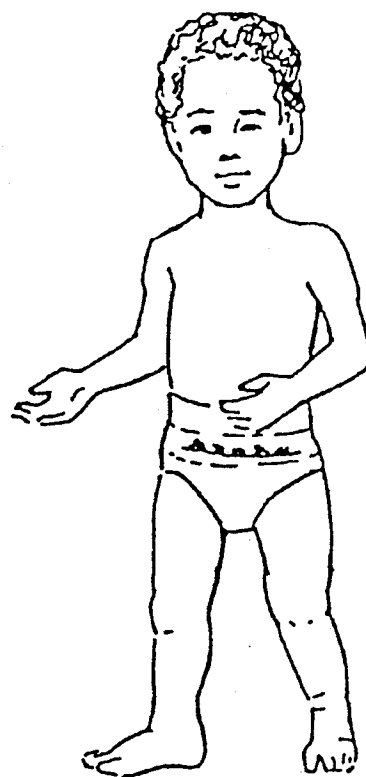
Od tih preparata, jedini bezbedni su oni koji su opisani u "Receptima". Držite ih u frižideru kad ih ne koristite. Svi kupovni losioni, uključujući i takozvane "zdrave", sadrže toksične sastojke.

Mnogi osipi kod odraslih predstavljaju rezultat alergija. Alergija na nikl je uobičajena, reakcija se najbolje vidi ispod prstenja i metalnih narukvica za satove. Taj metal se uvlači u telo, a nakon toga mora da se eliminiše. Pošto veoma mnogo bakterija koristi nikl, posebno bakterije urinarnog trakta, on se ne eliminiše, već ga upotrebe bakterije. On se takođe taloži u bubrezima, nadbubrežnim žlezdama, bešici i prostati gde se bakterije njime hrane. Čudno, on se takođe nagomilava kod muškaraca na temenu (a takođe i kod žena koje imaju muški obrazac ćelavosti).

Na isti način, preko osipa, takođe se mogu ispoljiti alergije na jagode, parfeme, dezodoranse ili hlorisanu vodu, ma koliko da su one različite. Jetra je odbila (nije bila u stanju) da detoksikuje hemikalije u tim stvarima i dopustila im je da kruže u telu.

Istina, ne za dugo, jer bi mogla nastati velika oštećenja na mozgu i drugim tkivima. Koža milostivo uzima te hemikalije u sebe. One se, na kraju, ipak moraju izbaciti. Alergijska reakcija i vaš imuni sistem dolaze u pomoć koži, iako vam to donosi nelagodnost.

Zašto jetra nije detoksikovala hemikalije koje su joj isporučene? Odgovor zasnivamo na jednostavnom eksperimentu. Pokušajte da očistite svoju jetru (str. 506) nekoliko puta, sve dok se 1000 komada otpada ne isperu iz vaših žučnih kanala. To će sprečiti povratni pritisak na taj deo jetre i omogućiti joj da ponovo radi. Fiziološki detalji još nisu shvaćeni. Na sreću, rezultati su trenutni. Pre čišćenja jetre ne biste se usudili da pojedete jagodu ili kikiriki, u strahu od alergijske reakcije. Nekoliko dana nakon čišćenja, vaše telo "zna" koju bi hranu moglo da toleriše ako je uzmete u maloj količini, ali nećete primetiti ni reakciju ni osip. Taj jednostavni eksperiment ukazuje da jetra nije mogla da detoksikuje tu hranu zbog otpadnih taloga u žučnim kanalima.



Slika 29

Tesne pelene su savremeni način ubijanja, jer utiskuju živu i talijum u kožu bebe

Svako čišćenje jetre "leči" neki niz alergija, što ukazuje da je jetra podeljena na odeljke - razni delovi imaju različite dužnosti. Iz toga proizilazi da će sve alergije nestati ako se izbace svi kamenovi iz jetre. Iskustvo pokazuje da je to istina, iako za jedan takav program može biti potrebno dve godine.

U međuvremenu, veoma je važno da izbegavate jaku hranu ili proizvode. Prilično je destruktivno da obaspete mozak hemikalijama iz jagoda, ili nožne palčeve hemikalijama iz javorovog sirupa. Izostavite hranu i proizvode koji izazivaju alergije čak i ako možete da tolerišete malu količinu, ili se možete "desenzibilizovati" homeopatskim metodima. Koristite te metode radi olakšanja simptoma, a ne kao opravdanje da koristite proizvode koji skupo koštaju vaše telo.

Određene dečje bolesti izazivaju osip i to se može otkriti ako se testirate na bolest na koju sumnjate pomoću preparata ili kulture. Tada upotrebite zaper da ubijete i bakterije i sve veće parazite koji su ih mogli doneti sa sobom.

Koprivnjača

Ponekad će vaše telo dobiti koprivnjaču umesto osipa. I opet su za to krivi kamenčići u jetri i žuči. Obavite čišćenje jetre.

Akne

Teži slučajevi akni prekrivaju delove kože kao i lice, i mogu da se toliko rašire po licu da ne ostane ni komad čiste kože.

Za deset dana možete da to preokrenete, tako da najveći deo kože ostane savršeno čist. To su izazvale bakterije, a ulja za kožu hrane te bakterije. Naučnici su opširno proučili akne. Možda je pravi krivac bio isuviše veliki da bi se video mikroskopom, ili isuviše mali (antigen) da bi bio prepoznat, ili isuviše neočekivan. Ja sam neizostavno nalazila trihinelu, jednu od četiri uobičajene gliste kojima se inficiraju ljudi.

Testirajte se na trihinelu pomoću preparata koji se zove "larve u tkivu". Potražite ih u svojoj koži. Opšte je uverenje da se one nastanjuju u mišićima, posebno u dijafragmi, ali kad se radi o aknama, one su u koži.

Ako imate samo generator učestanosti, podesite ga na 404.5 KHz i susedne frekvencije, po 5 KHz u okolini sa svake strane, da biste uključili i sva jaja i druge stadijume. Ili upotrebite zaper.

Psorijaza, ekcemi

I psorijazu i ekceme izaziva askaris. Hemikalije koje on ispušta često dekuju alergijski; možda one pogađaju kožu. Pošto kućni ljubimci svakodnevno dobijaju te parazite, u porodicama koje ih drže dolazi do hronične ponovne infekcije. Nastavite sa zaperom.

Bernadet Mek Nat, 34, imala je akne na leđima, grudima i licu. Od mladosti je bila lečena ultravioletnim zračenjem, "Ratinom A" i antibioticima. Već je imala poteškoća sa herpesom i gljivicama, još dva oboljenja kože. Koža joj je bila zatrovana stroncijumom, a u bubrezima su postojale naslage kadmijuma, srebra i berilijuma koje su sprečavala izlučivanje. Imala je samo jednog parazita, izuzetno mnogo trihinela. I njena deca su bila njima inficirana, kao i mačka. Uprkos tome što je mesecima koristila trave protiv parazita nije bilo poboljšanja dok dete nije preraslo pelene. Onda joj se stanje poboljšalo.

Evejn Najt, 36, imala je psorijazu na laktovima i kolenima od devete godine, ali se ona sada širila na njene prste i teme. Povremeno je imala bronhitis i otečene očne kapke, što ukazuje na askaris, ali je prilikom posete nama imala trihinelu, faze metilja i *echinostomum* u koži. Počela je sa kurom protiv parazita i za tri nedelje psorijaza je počela da se smanjuje umesto da se širi. Prešla je na mleko kao napitak da bi podigla imunitet i otklonila arsen, formaldehid i tulijum (iz vitamina C) pomoću neophodnih čišćenja.

Geri Častejn, 41, imao je crven nos, sa strana nabubreo. Uzimao je sulfanamide i "Emycin". Imao je *leishmania tropica*. Ubio ju je u našoj ordinaciji generatorom ferkvencija, i odmah mu je bilo bolje, ali se posle mesec dana vratio. Imao je zalihe četiri solventa u telu: benzen, TCE, TC Etilen i heksadion. Ta situacija bi oporavak učinila nemogućim, pošto bi se on nesumnjivo ponovo inficirao. Imao je takođe i nagomilani titan, platinu i srebro u svojim tkivima i da bi mogao da očekuje konačno izlečenje, morao bi da zameni metal iz zuba.

Flojdu Oldamu, 50-tak godina, izlazile su bubuljice po nosu. Čitavo lice mu je bilo crveno i izgledalo je zajapureno. Bubrezi su mu popustili i imao je nagon za mokrenjem. Imao je dve vrste lašmanije (braziliensis i tropika). Ubio je lašmanije generatorom frekvencija i počeo sa kurom čišćenja bubrega. Posle pet nedelja su bubuljice nestale, ali se opšte crvenilo opet pojavilo. Lašmanije su nestale, ali je i dalje bio zatrovan kobaltom.

Poznato je da kobalt podstiče rak kože, a takođe i srčana oboljenja. To je otkriveno pre nekoliko decenija kad je izbila epidemija srčanih oboljenja u Engleskoj. Izvor je otkriven u pabu (u koji su svi oboleli odlazili) gde se kobalt dodavao u pivo da bi više penilo! Zapravo, ako dodate kobalt, pena bi naprosto ostala na mestu, kao kad stavite trajnu. Taj dodatak je zabranjen. Postepeno, on se uvukao u komercijalne proizvode: najpre dezodorans za toalet (plavi), tečnost za pranje prozora (plava), deterdžent za suđe, a sada čak i vodica za usta. Ako vidite proizvode plave boje, čuvajte ih se. Kobalt se gomila u srcu i koži. Osobe koje boluju od raka kože često imaju naslage kobalta.

Flojd je prestao da koristi sve to i ponovo mu je bilo bolje.

Gret Driskol, sredovečna žena, nosila je nijanse šminke tako vešto upotrebene da nikad ne biste mogli otkriti ožiljke na njenom licu. Kad bi imala manje napade, što bi se obično desilo kad bila na putovanju, to je izgledalo kao katastrofa. Pokušala je sve što je mogla, ali nije mogla da počne sa travama protiv parazita dok se ne vrati kući, nakon nekoliko nedelja. Posle nedelju dana (5 dana visoke doze plus održavanje) njen ten je opet bio savršen.

Krofton Tornton, 15 godina, imao je akne zbog kojih se stideo svog izgleda. Imao je askaris, trakavice i strongiloide (takođe je imao i migrene), što se sve odražavalo na kožu. Prestao je da pije kupovne napitke sa kojima je unosio rastvarače. Ubio je parazite elektronski i pomoću trava i stanje mu se znatno poboljšalo. Ali, mesec dana nakon toga, i dalje je imao strongiloide. Ipak, on je shvatio vezu i znao je da je oporavak kože samo pitanje istrajnosti. Zapazite - trebalo je da ima trihinelu - da li sam propustila da obavim test na nju?

Bradavice

Da li je moguće da smo dobili bradavice tako što smo se u detinjstvu igrali sa krastačama? Više se ne igramo sa njima. Pa ipak dobijamo bradavice. Mi ne znamo kako ih dobijamo. Ali, pošto naučite kako da ih se otarasite, verovatno ćete znati kako ste ih dobili. Nisu sve bradavice iste. Zapravo, sve one mogu biti različite: svaka je načinjena od čak i po 5 ili 6 raznih virusa, ne samo od jednog, kao što smo verovali.

Ogulite komadić jedne od vaših bradavica. Spremite ga za testiranje, tako što ćete ga staviti u bočicu. Dodajte nekoliko kašičica filtrirane vode i 1/4 kašičice etil alkohola. Obeležite mesto sa koga ste to uzeli: npr. "zglob srednjeg prsta leve ruke". Najpre u svom telu potražite druga mesta na kojima se nalazi takva bradavica (organi koji pokazuju karakteristike vašeg uzorka). Naravno, lako ih možete naći na koži. Ali, takođe elektronski pretražite jetru, slezinu, mišiće, želudac, srce, pankreas. Zapazite koliko su često one prisutne u pankreasu. Izgleda kao da je pankreas raj za virus bradavica. Da li su one u ostrvcima ili u drugim delovima pankreasa?

Ako nemate zaper, moraćete da otkrijete frekvenciju svakog virusa da biste ga potpuno uništili. Priključite svoj generator frekvencija i potražite između 400 i 290 KHz. Kad nađete njihovu rezonantnu frekvenciju, ubijte ih tretirajući se tri minuta na 10 volti iz generatora učestanosti. Hoće li vam bradavice otpasti?

Za nekoliko dana, jedna ili dve od vaših bradavica počće da se raspada. Nakon nedelju dana, možda će jedna ili dve potpuno nestati, a videćete da ih se još nekoliko smanjilo. Ostatale se nisu promenile. Nastavite da ih identifikujete i ubijate. Zapazite da nije obavezno da će one nestati iz pankreasa i drugih organa istovremeno kad nestanu sa kože. Možda virusi bradavice nisu tako dobroćudni entiteti kao što mi verujemo. Oni, zapravo, možda ulaze u telo na nekoj običnoj bakteriji, kao što je salmonela, ili uobičajenom parazitu, kao što su gliste ili stadijumi pantljičare.

Zaper ne doseže ni sve viruse u bradavici. Potrebno je ponavljati tretman da bi njihovo raspadanje počelo i postepeno se uništili virusi.

Gaj Lerd, 11 godina, imao je bradavice na usnama i prstima. Njegov zadatak je bio da hrani tri psa koja su držali napolju. Bio je pun askarisa. Imao je mehuraste ciste *taenia pisiformis* i *taenia solium* u jetri. One su ispuštale viruse u njega. Počeo je sa "Rascal" preparatom šest nedelja (to je bilo pre nego što je pronađen zaper). Možda su njegove naslage benzena bile krive što je tako mnogo parazita (i njihovih virusa) moglo da preživi i namnoži se u njegovom telu. Prestao je da koristi pastu za zube, ubio askaris (408 KHz) i neke od metilja (434-421 KHz) i poboljšao ishranu. Sve bradavice, osim jedne, su otpale (bez krvarenja). Takođe su mu povereni drugi poslovi, da se smanji kontakt sa životinjama i njihovim parazitima.

Džordžijana Majls, sredovečna nastavnica muzike, dobila je bradavice po čitavim rukama, najmanje 30. Nekoliko meseci kasnije, otkriven joj je rak kostiju; uvek se pitala da li tu postoji neka veza. Uklonila je rak i ubila svoje viruse i bakterije generatorom frekvencija. Ali, njen kućni pas joj je svakodnevno donosio parazite, posebno stadijume pantljičare moniezia. Sa svakom novom infekcijom monieziom, (otprilike jednom mesečno) dobijala bi nove bradavice. Nikad nije uspela da ih potpuno ukloni.

Zaključila sam da je svaka bradavica zapravo sastavljena od 3 do 6 virusa, i da se ti virusi šire po našem telu. Kako je dobro kad možemo da ih se rešimo, jednom zauvek, čak i u našim unutrašnjim organima. Postoji zamka. Mali ostaci nekih bradavica ne nestaju uprkos tome što smo pobili najveći broj virusa. Tačnije, oni nestanu i potom se ponovo pojave u našim unutrašnjim organima. Da li bi to moglo da nam ukaže na njihovo pravo poreklo? da li bi to mogao biti neki stadijum pantljičare?

Stadijumi pantljičare

Naša tela sadrže brojne faze pantljičara. Ali, ne i same pantljičare, koje mogu da pripadaju psima, kravama ili golubovima. Pantljičare vode složen život, veoma nalik na insekte sa njihovim gusenicama, larvama, čaurama larvi, mladuncima i na kraju odraslima. Pantljičare seju jaja sa izmetom životinja. Jaja se rasporede u prašinu i borave u zemlji. Životinje biljojedi koje pasu bilje blizu tog izmeta, ili koje ližu prašinu i prljavštinu sa njegovog omotača, progutaju ta jaja. I ljudi, takođe, pojedu

mного nečistote kad ližu prste. Kao deca, mi jedemo prljavštinu naprosto tako što jedemo prljavim rukama.

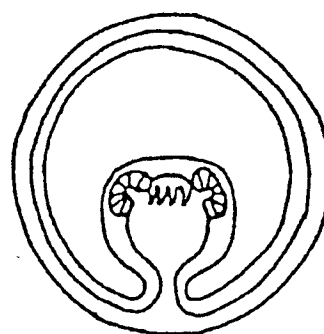
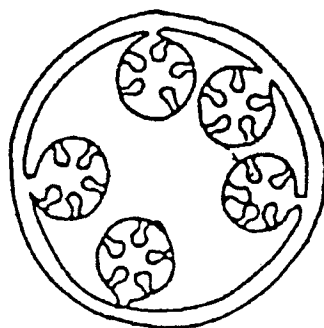
Jevrejsko društvo, pre nekoliko hiljada godina, otkrilo je važnost pranja ruku pre jela. Ali, mnogi od nas su odlučili da ignorišu istine koje izgledaju zastarele. U našem relativno kratkom životu mi ne možemo da vidimo čitavu sliku onako dobro kao što su mogli proroci i vidovnjaci drevnih kultura. Mi jedemo puno prljavštine i zajedno sa njom jaja pantljičara. Preovlađuju pseće i mačije pantljičare, ali su česte i ovčije, kravlje, svinjske i pantljičare galebova.

Nema gotovo nijedne grabljivice koja nema svoju karakterističnu pantljičaru. Kakva god životinjska vrsta je živela ili živi u vašoj blizini, verovatno ste progutali nešto od njene prljavštine i nešto jaja pantljičara. Ta jaja se legu u vašem želucu, a sićušne larve se ukopavaju u neki susedni organ, bez obzira da li se radi o želudačnom zidu, slezini ili nekom mišiću. Te larve ne planiraju da izrastu u dugačku glistu - one mogu da čekaju. Ta larva naprosto mora da preživi dok ne bude mogla da bude pojedena na odgovarajući način! Vuk ili tigar će sigurno naići! U prošlosti bi tako i bilo.

Larva je duga oko 5,5 mm, okružena "vodenom kesom", kao mali vodeni balon. Ako izbliza pogledamo taj balon, koji se zove *cysticercus*, vidimo glavu (*scolex*) zajedno sa kukama i sisaljkama, izvrnutim unutra, unutar mehura.

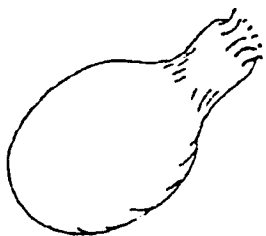
Kad tigrovi zubi zagrizu *cisticercus*, pritisak je izbaci. Glava je sada napolju, sa svojim kukama i sisaljkama spremnim za dejstvo. Ona sada raste u tigru!

Ona se hitro zakači za zid creva da ne bi bila izbačena napolje i počinje da raste u uobičajenu dugu odraslu pantljičaru. Tigar je pravi ili primarni domaćin. Mi smo samo sekundarni ili posrednički domaćin.



Slika 30.

Neke mehuraste varijante (tipovi) imaju više glava.



Slika 31 Cisterkus koji se pojavio

Zašto odrasle pantljičare više vole tigra od nas? Samo Majka Priroda to zna. Ali, najbolji način da dospeju u nekog mesoždera je kroz njegovu lovinu.

Ako upotrebite preparate faze cysticercus-a raznih uobičajenih pantljičara, naći ćete te larvine mehuriće u svojim organima. Potražite ih u svojim mišićima, jetri, želucu, pankreasu, slezini, crevima, pa čak i u mozgu. U vašim belim krvnim zrnima nećete naći ni komadić. To neobično otkriće objašnjavam time što pantljičare

ne ostavljaju nikakav otpad da ga vaša bela krvna zrnca očiste. Očigledno je da vaše telo gradi zid ciste oko te larve da bi je čvrsto obuhvatilo i sprečilo da njeni toksini i otpad ulaze u telo. Zato vaša bela krvna zrnca nisu ni na koji način upozorena. Naravno, ionako je ta larva prevelika da bi je mogla prožderati sićušna bela krvna zrnca. Pa ipak, izgleda da bi jato belih krvnih zrnaca, ukoliko bi napalo tu larvu čim se ona izlegla iz jajeta, bilo u stanju da je proždere. Možda ona raste suviše brzo. Možda su naša bela krvna zrnca prezauzeta. U svakom slučaju, mi počinjemo da nagomilavamo faze pantljičara od detinjstva i u srednjim godinama ih već imamo na desetine koje su se zavukle u naše organe.

Neke tokom vremena zaista uginu. Možda je njihov pravi sekundarni domaćin zec ili miš, a ne čovek. Kratki životni vek tih drugih domaćina znači da je životni vek cysticercusa takođe prilično kratak, ne 40 godina! Kad uginu, bela krvna zrnca ih zaista očiste i tada možemo da ih vidimo u našim belim krvnim zrnima. Možda će trebati nekoliko nedelja da se, cysticercus potpuno izbaci na taj prirodni način. Tokom tog perioda, mi se razbolimo! Brojne bakterije i virusi kao da niču niotkuda u našim organima.

Nemojte se iznenaditi ako prilikom testiranja kada ste bolesni nađete jednu ili dve pantljičare u vašim belim krvnim zrnima! Baš вреди da se one potraže u takvom periodu. Pomozite vašem telu da izbaci sve faze pantljičare pomoću zapera. Generator frekvencija će sigurno promašiti neke od njih. Neke varijante cysticercusa sa seastoje od mного glava, a svaka glava u sebi ima još više glava! One mogu imati drugačije

rezonantne frekvencije. Željeni rezultat dobijamo jedino ako ih ubijemo sve odjednom. Zapamtite da se ubijanjem pantljičara oslobađaju bakterije i virusi, pa uvek posle 20 minuta ponovite tretman zaperom, a treći tretman 20 minuta posle toga. Tek tada će vaša bolest povezana sa pantljičarama nestati.

Ako ne učinite ništa, vaše telo će biti zaokupljeno ubijanjem bakterija i virusa dok cisticerkusi pantljičara slabe i konačno umiru. Možda nećete želeti da identifikujete sve (ali bar potražite adenovirus, običnu prehladu) i naprosto zapazite gde počinje da vas napada: nos, grlo, uši, pluća, bronhije. Napadnuti su i unutrašnji organi. Ipak, vašem telu retko treba više od tri nedelje da ukloni faze pantljičare, čak i bez ikakve pomoći zapera. Prateća bolest će dotle takođe prestati.

Posmatranje tih zbivanja u vašem telu daje vam uvid u delovanje veoma moćnih sila, koje se nazivaju imunitetom ili odbranom tela. Telo "zna" mnogo više nego što mi pretpostavljamo. Ima još toliko toga da se otkrije.

Pre svega, šta je izazvalo smrt ili uginuće stadijuma pantljičare? Da li je vaše telo sve vreme pokušavalo i na kraju uspeo? Da li je cisticerkus prirodno završio svoj životni vek? Da li su ga njegovi sopstveni virusi i bakterije osvojili i ubili? Da li je slučajno u sebe uneo nešto što ga je ubilo?

Uzimajući biljnu mešavinu, "Rascal" uskoro možete da otkrijete faze pantljičare u svojim belim krvnim zrnima, gde ih ranije nije bilo. One su sada mrtve ili umiru. To dokazuje efikasnost "Rascala", čak i ako on sporo deluje. -

Pošto svi mi unosimo prljavštinu i udišemo prašinu koja ima čestice izmeta pasa i ostalih životinja, svi mi imamo stadijume pantljičare, mada oni možda nisu prisutni u našim belim krvnim zrnima. Da li nam oni škode? Možda oni naprosto žive svoj život što je mirnije moguće u našim organima, baš kao što miševi i mravi nastoje da žive u našim kućama. Pa ipak, kad stadijumi pantljičare uginu, bilo da ih je spontano ubilo vaše telo, ili zaper, mi vidimo kako se gomila bakterija i virusa, uključujući i viruse prehlade, širi kroz čitavo telo.

Izgleda da je vredno truda da se oslobodite faza pantljičare. Pošto smo svi mi imali kontakte sa desetinama raznih životinja u životu, verovatno je da u sebi imamo faze raznih vrsta pantljičara. Ja ne mogu

da identifikujem više od nekolicine, zato što za ostale nema preparata. Vi možete da ih otkrijete čak i ako ih najpre ne identifikujete, tako što ćete slušati frekvencije na kojima one emituju. Njihovo emitovanje je često izuzetno slabo, možda zato što su okružene cistom. Potražite između 510 i 410 KHz. Možda biste želeli da ih neko vreme "pratite" pre nego što ih uništite. Ili, možda želite da ih se što pre rešite. Upotrebite zaper, a ne generator frekvencija. Ne zaboravite da "počistite" nakon prve upotrebe zapera, tako što ćete ubiti bakterije i viruse koji su se oslobodili iz pantljičare.

Možda ćete se osećati razočarano što ne osećate nikakvu razliku nakon što ste se oslobodili brojnih pantljičara i njihovih patogenih mikroorganizama. Očigledno je da stanja pantljičare sama po sebi ne izazivaju bolest; one su naprosto prisutne, kao što je prisutna i bradavica, a da vam ne prouzrokuju bolest. Njihovi virusi moгу da vam izazovu bolest. Zavisno od toga o kojim se virusima radi, oni mogu da vam izazovu ozbiljnu bolest, ili da je uopšte ne izazovu. Razni virusi napadaju razne organe. A neki od tih virusa se pretvaraju u bradavice!

Grip

Influenca je virus koji može da izazove "grip". Pripada li on nama ljudima ili krupnijim parazitima koji borave u nama? On se lako prenosi sa osobe na osobu i za manje od godinu dana može da se proširi po čitavoj planeti. Neki primeri gripa su virus A, B, C i svinjski grip.

Međutim, mnogo onoga što se naziva "gripom" zapravo izazivaju bakterije, salmonela i šigela. Ako nekog u vašoj porodici "hvata" grip, testirajte njegovu pljuvačku na prisustvo mlečnih proizvoda, koji ukazuju na salmonele i šigele, Takođe ih testirajte na grip virus A, B, i C. Posebno je dečiji "grip", kad je prisutna visoka temperatura, zapravo izazvan salmonelama. Čak i nakon što ste ih uništili zaperom, može se desiti da simptomi nestanu tek nakon sat vremena.

Odmah pođite do frižidera i izbacite sve mlečne proizvode. Bacite svo mleko, sireve, kiselo mleko, pavlaku, puter, jogurt delikatese i ostatke neke mlečne hrane. Možda ćete najpre želeći da otkrijete izvor

vaše porodične bakterije, pa da sačuvate nezagađenu hranu. Upotrebite obolelu osobu kao subjekt, potražite hranu koja se pojavljuje u njenim belim krvnim zrnima (ili ispitajte uzorak njene pljuvačke da biste našli hranu-uzročnika). Ako se grip "širi" u vašem susedstvu, možda ćete poželeti da kažete svojim susedima za koju ste hranu otkrili da je zagađena. Možda su oni kupili istu hranu! Očigledno, kad zagađena isporuka mlečnih proizvoda stigne u vašu prodavnicu, konzumiraće je dosta ljudi, stvarajući tako uslove da se "grip proširi".

Zašto neki ljudi mogu da jedu zagađenu hranu a da se ne razbole? Možda se kod njih salmonele ne razmnožavaju brzo. Možda je njihova stomachna kiselina dovoljno snažna da pobije većinu. Možda oni dovoljno često prazne creva, pa ih to brzo izbaci. Možda se nisu često lečili antibioticima koji uništavaju streptokoke. Odgovor još uvek nije poznat. Posle ozbiljnog napada salmonela ili šigela, vaše telo se ne očisti od njih u potpunosti. One ostaju skrivene na nekom mestu. Kad stigne nova grupa bakterija, čak i ako je veoma rastrkana, na primer u tetrapaku mleka, ta dva podtipa mogu da se ukrste i proizvedu mnogo snažnijeg potomka. To se naziva virulencijom. Od virulentnije podvrste bakterija više ćete se razboleti. Možda ćete dobiti proliv, povraćanje, mučninu. Posebno ako verujete da "slabo podnosite" mleko, pazite na salmonelu i šigelu.

Ako vaš "grip" potiče od virusa gripa, ubijte ga zaperom. Možda će neki članovi vaše porodice više voleti da uzmu homeopatski "lek" kao što su "Oscilloconium" i "Flusolution". Drugi će možda uzimati biljne lekove. Oni verovato deluju tako što izvlače viruse sa ulaza u vaše ćelije, ili iz kanala ćelija, tako da bela krvna zrnca lako mogu da ih prožderu.

Ali, ako je uzrok "gripa" salmonela, nju nije lako ukloniti zaperom. Zapamtite, struja zapera ne može da prodre u crevni sadržaj, a upravo u njemu salmonela živi! Pored korišćenja zapera da ih uklonite iz svojih tkiva, morate ih eliminisati i iz vaših creva, uz pomoć "Kure za creva", (str. 500).

Lugolov rastvor joda (vidi "Recepte") lako može uništiti salmonele u čitavom telu. Uzimajte po 6 kapi (malih kapi iz pipete) u 1/2 čaše vode četiri puta dnevno. Ako ne unosite druge salmonele, one će nestati za dan ili dva.

Ako vam "grip" izazove temperaturu, upotrebite "Lugol". ✓

Groznica

Groznice postoje da bi telu pomogle da se izbori protiv napadača... do određene granice. Ne koristite lekove za skidanje temperature ukoliko ne pređe 38°C, a i tada samo da je donekle snizite.

Najveći broj groznica, posebno "groznice nepoznatog porekla", potiču od salmonela i šigela. Možda je vaše telo dovoljno mlado i snažno da ih pobije, ali nije dovoljno snažno da uništi neprekidne isporuke koje dolaze iz vaših mlečnih proizvoda koje svakodnevno jedete. Smesta prestanite da jedete salate u restoranima. Prestanite da jedete hranu koju su spremale tuđe ruke, ukoliko ona nije sterilizivana. Prestanite da jedete mlečne proizvode, ukoliko ih niste prokuvali. Prestanite da jedete one koji se ne mogu prokuvati.

Sem Elis, 7 godina, imao je dva napada jakih stomaćnih bolova praćenih groznicom koji su trajali po dve nedelje. Kad bi konzumirao mlečne proizvode, postao bi suviše aktivan, često je kašljao i nos mu je bio zapušen. (Ovde je slika sasvim jasna. Mlečni proizvodi su mu donosili salmonele, šigele i druge bakterije koje su rasle u njegovim crevima izazivajući bol. Ali, zašto samo kod njega, a ne i njegove braće?) Sam je imao nagomilani benzen, koji je poticao od sapuna za kupanje sa specijalnim biljnim uljem. Imao je takođe trakavicu, crevni metilj i zečiji metilj, možda zbog sniženog imuniteta kao posledice prisustva benzena. Potom je njegova majka počela da mu kuva mleko; uklonila zagađeni sapun (name-ravala je da ga ona koristi!) i ubila njegove parazite travama protiv parazita. Njegova groznica je nestala i nije se vraćala. Rekao je da uživa u svemu tome, jer sad može da se "igra posle škole" bez bolova u stomaku i da ga ne šalju u ambulantu zbog groznice. Zapazite da su bakterije koje su izazivale temperaturu nestale same od sebe, verovatno zato što mu se povratio normalan imunitet.

Džejlín Mek Kormik, 46, izbacivala je godinama priličan broj bubrežnih kamenčića (na stotine) i uglavnom je imala temperaturu, zbog čega je koristila antibiotike. Trebalo joj je šest meseci da pomoću našeg biljnog preparata rastvori i izbaci dovoljno kamenčića da se oni vide na rend-genu i da prestane da ih stvara. Tada je njena groznica nepovratno nestala.

Kristen Džejn Džonson, mlada majka, imala je često groznice i zamor, ali pored EBV virusa njeni lekari nisu nalazili nikakav drugi uzrok. Mi smo našli virus SIDE i mnogo bakterija i parazita. Bakterija koja je izazivala groznice bila je salmonela. Da bi prekinula napade salmonele, morala je da poboljša svoj imunitet, a takođe i da kuva sve mlečne proizvode. Hrana koja sadrži plesan (testenine) i meso koje je jela za ručak (benzopiren) izazivali su zatrovanost jetre. Svaki novi napad salmonele smesta bi zaposeo jetru, tako da se uspostavio začarani krug. Kad je počela da se revnosno pridržava programa protiv parazita, da se revnosno čuva nesterilizovanih mlečnih proizvoda i stvari zagađenih benzenom, izlečila se od groznica, noćnih znojenja i od virusa SIDE. Možda će se kroz dve godine njena jetra dovoljno oporaviti da ubije salmonele koje uđu u nju, ali dotle ona neće ništa rizikovati.

Iako je Kristen jela hranu koja je bila zagađena i salmonelom i šigelom, ona je "dobijala" samo salmonelu, nikad šigelu! Zašto? Za razliku od toga, ljudi koji pate od multiple skleroze, "dobijaju" šigele, ne salmonele.

Multipla skleroza i amiotrofična lateralna skleroza

Multipla skleroza (MS) je bolest mozga i kičmene moždine. Ona se naziva lateralnom sklerozom ukoliko pogađa pretežno kičmenu moždinu.

Nju izaziva metilj koji dospeva u mozak ili kičmenu moždinu i pokušava da se tu razmnoži. Krivac može biti bilo koji od četiri uobičajena metilja. Ubijte ih smesta svojim zaperom ili generatorom frekvencija (434 KHz do 421 KHz). Oni ne mogu da se vrte ukoliko se ponovo ne inficiraju. Prestanite da jedete meso, osim ribe i plodova mora. Sve vrste mesa su izvor stadijuma metilja ukoliko nisu konzervisana ili veoma dobro skuvana. Kućni ljubimci i ostali članovi porodice nesumnjivo imaju iste te metilje, iako ne ispoljavaju iste simptome. Poklonite svoje kućne ljubimce. Ne ljubite se sa svojim dragima u blizini usta. Postarajte se da se vaš seksualni partner takođe očisti od metilja.

Najvažnije pitanje na koje biste morali biti u stanju da odgovorite je zašto su ti paraziti ušli u vaš mozak i kičmenu moždinu. Kad mozak sadrži rastvarače, on dopušta metiljima da se u njemu namnože. Ti rastvarači, ksilen i toluen, predstavljaju uobičajene rastvarače koji se uvek nalaze u mozgu u slučajevima multiple skleroze. Očigledno je da se ti rastvarači prvo nagomilavaju u motornim i senzornim oblastima mozga, privlačeći parazite u te oblasti.

Ksilen i toluen su industrijski rastvarači koji se koriste u bojama i razređivačima. Oni takođe zagađuju i neka gazirana pića (našla sam ih u "7-up", "Ginger ale" i drugim koje sam testirala). Prestanite da ih pijete.

Svi slučajevi multiple skleroze koje sam videla takođe su imali bakteriju šigelu u mozgu i kičmenoj moždini. Ona dolazi iz mlečnih proizvoda. To je bakterija iz izmeta. Apsolutno temeljno sterilizite mlečne proizvode. Čak i samo kafena kašičica nesterilisanog mleka koju dodate kajgani može da vas ponovo inficira. Pa čak ni gusta pavlaka ili puter nisu bezbedni dok ne proključaju. Ubijajte bakterije zaperom svakog dana. Šigela proizvodi hemikalije koje su otrovne za mozak i kičmenu moždinu. Uklanjanje šigele donosi trenutno poboljšanje.

Sve velike parazite, kakav je i metilj, prate njihove sopstvene bakterije i virusi. Možda oni izazivaju reakciju mozga, zapaljenje i formiranje ožiljaka tkiva u spoljašnjem omotaču moždanih ćelija i nervnih vlakana. Možda se radi i o fazama metilja. Vaš mozak očajnički pokušava da zaceli te lezije, da bi ga opet napala nova tura rastvarača i šigela i sledeća generacija parazita i patogenih mikroorganizama.

Još jedan zagađivač povezan sa multiplom sklerozom je živa iz zubnog metala. Sv u tu živu, koja se stalno oslobađa u ustima, ne uspevaju da izbace bubrezi i creva. Mala količina žive putuje do mozga i takođe dospeva i u kičmenu moždinu. Moći ćete da eliminišete i izbacite više žive ako obavite čišćenje bubrega i jetre. I sama živa može da bude zagađena talijumom, koji je još otrovniji. Zbog toga se živa mora posebno temeljno ukloniti, da bi se osiguralo da ne preostane talijuma.

Ako vas brinu simptomi multiple skleroze, kupite preparate moždane oblasti, mozga i malog mozga. Ili, kupite svinjski mozak u mesari i odsecite komad senzornog reznja i malog mozga. Pripremite ih kao test

supstance (posle toga sterilizite ruke). Testirajte svoju uobičajenu hranu i telesne proizvode, da li su prisutni u tim oblastima mozga. Takođe testirajte na parazite, bakterije (posebno nokardia i šigela) i druge zagađivače, kao što su arsen i pesticidi. Ako bolest (drhtavica i pomanjkanje oseta) nije isuviše uznapredovala, možete je izlečiti. U svakom slučaju, možete sprečiti da dalje napreduje tako što ćete očistiti zube, okolinu i svoju hranu.

Brendi Rejni, 34, po veri amiš, pre četiri meseca je dobila dijagnozu "multipla skleroza", pošto ju je potvrdila magnetna rezonanca, iako je te simptome imala već niz godina. Rečeno joj je da je nasledila gen koji je odgovoran za tu bolest i da su amiši posebno podložni multiploj sklerozi zbog sklapanja brakova samo unutar svoje populacije. Trpela je stalni bol koji se spuštao niz vrat, kao i glavobolje. Noge su joj postajale suviše teške da bi se popela uz stepenice. Naši testovi su pokazali da je njen mozak pun skandijuma (legura iz zubnog metala) i fluora (iz paste za zube). Vid joj se pogoršavao; oči su joj bile pune metanola. Nije oklevala da nabavi proteze: nijedan zub se nije mogao sačuvati. Imala je takođe i nekoliko bakterija koje su rasle u njenoj viličnoj kosti: streptokok G (gušobolja), *staphylococcus aureus* (ona joj je ubrzavala puls preko 100), *clostridium tetani* (izaziva jaku ukočenost) i šigelu (proizvodi nervne otrove). Uništila ih je sve generatorom učestanosti. Posle pet nedelja nestali su bol i ukočenost vrata, puls joj se smanjio na 100, menstruacije su postale bezbolne i izgledalo je da joj se ruke manje tresu. Podvrgnuta je programu protiv parazita, plus alfa lipoička kiselina (2 puta dnevno) i histidin (500 mg, jednom dnevno da smanji nivo nikla), i savetovano joj je da kuva i jede koristeći nemetalni pribor. Mesec dana kasnije puls joj se smanjio na 80, noge su joj bile mnogo bolje. Uništila je zaperom četiri preostale bakterije. Posle dva meseca, neosetljivost i drhtavica su nestali; još uvek je osećala umor u nogama i ruke bi joj ponekad zadrhtale, ali je bila potpuno ubeđena da multipla skleroza neće ovladati njenim životom. A i nije je izneverio njen gen. Pola godine nakon toga, hodala je i radila normalno, praktikovala je čišćenje jetre i jako pazila na parazite i zagađivače.

Kendri Velč, 56, pre godinu dana je dijagnostikovana multipla skleroza pomoću magnetne rezonance. Pošla je lekaru koji je praktikovao helatnu terapiju i to je otklonilo privremene napade ishemije koji su se javljali

svakodnevno. Ali, izgubila je stabilnost, vid joj se pogoršavao, imala je probade u stopalima i šakama. Njena sestra je takođe imala multiplu sklerozu, ali niko drugi u porodici, što je zbunjivalo njenog lekara. Njeno moždano tkivo bilo je puno barijuma, europijuma, gadolinijuma i platine. To su zubne legure, iako je barijum možda potekao iz izduvnih gasova dizel vozila (nije koristila karmin). Savetovano joj je da smesta ukloni sav metal iz usta. Dva dana kasnije došla je u našu ordinaciju bez ikakvih neuroloških simptoma. Ipak je izjavila da se plaši da prekine svoj novi zdravstveni program, i to je bila dobra odluka.

Lin Sereteo, 15 godina; na magnetnoj rezonanci joj je dijagnostikovano "sindrom nalik na multiplu sklerozu". Imala je crevne metilje i njihove faze, metilje ljudske jetre i trihinelu u mozgu. Nije imala plombi. Ali, u njenom timusu je bio benzen, koji joj je snižavao imunitet. Takođe je imala propan i azbest u mozgu iz ventila koji su propuštali i pohabanog kajiša mašine za veš. I njoj je rečeno da ima "loš" gen. Jedva je bila u stanju da hoda uz pomoć nekog drugog. Trebalo je nekoliko meseci da se nađe izvor benzene - voda za piće. Ponekad je bila zagađena, ponekad nije! Kad bi podmazali pumpu, nešto bi kapnulo na betonski poklopac. Kiša bi to sprala do središta i niz cev u bunar. Rado su sklonili betonski poklopac, našli ulje na površini vode, sve pažljivo očistili, sve dok se nije više mogao naći benzen koji bi ometao njen oporavak. Godinu dana kasnije stanje joj se još poboljšalo.

Norma Luelen, mlada majka, imala je žmarce, utrnulost i slabost cele leve strane tela. Klinički su je ispitivali na multiplu sklerozu. Telo joj je bilo puno pentana, moguće sa njenog radnog mesta, jer su i ostalih dvanaest osoba koje su tamo radile takođe imale multiplu sklerozu (takva situacija bi trebalo da našu vladu podstakne da se baci na istraživanja)! Imala je crevne metilje i njihove faze ne u crevima ili jetri ili timusu, već u mozgu! Našli smo da je vazduh u njenoj kući takođe zatrovan bizmutom, verovatno iz kozmetike. Uprkos tome što se držala kure protiv parazita, ponovo se inficirala metiljima ovčije jetre, verovatno iz hamburgera. Nije bila u stanju da se odvikne od gaziranih napitaka i u njenim belim krvnim zrnima se često pojavljivao ksilen, aceton, metil hlorid i pentan.

Šenon Sinder, 44 godine, osećala je sve veću utrnulost po celom telu tokom poslednjih nekoliko godina i njen lekar je sada verovao da ona ima multiplu sklerozu. Mišići su joj se grčili noću, zbog čega nije mogla da spava, a ruke su joj se tresle. Imala je crevne metilje u mozgu (i u velikom i u malom), ali ne i u crevima! U mozgu je takođe imala metanol iz "Diet

Coke". U mozgu je takođe imala bizmut (kozmetika), paladijum, bakar, samarijum i telurijum (zubne legure). Stanje joj je počelo da se dovoljno poboljšava da bi prestala sa "Prednisonom" već desetog dana kure protiv parazita.

Eriki Blejk, 42 godine, dijagnostikovana je multipla skleroza pre dve godine, iako su joj se simptomi pojavili pre 13 godina. Lečena je "Prednisonom", ali joj je ravnoteža bila tako loša da je morala da se kreće u invalidskim kolicima. Helatna terapija sprečavala je dalje pogoršanje. Mozak joj je bio pun benzina; radila je na benzinskoj pumpi, a sada ga je dobijala iz garaže koja je činila deo kuća. Noge i ruke su joj bile potpuno utrnule; izvadila je pet zubnih korenova, i posle nekoliko dana bila je u stanju da stoji. Nije bila u stanju da hoda bez štapa. Imala je metilje ljudske jetre, metilje ovčije jetre, trihinele i faze pseće pantljičare u malom mozgu (centar koordinacije pokreta). Pošto je ubila parazite i počela da uzima masnu kiselinu (4 puta dnevno) i očistila svoju okolinu, stanje joj se dovoljno poboljšalo da je bila u stanju da ponovo vozi automobil i kod kuće hoda bez štapa. Takođe joj se povratila dovoljna osetljivost ruku i nogu da bi mogla da obavlja kućne poslove.

Kurtu Nilsenu, 43 godine, rečeno je da ima perifernu neuropatiju. Stopala su mu bili toliko neosetljiva da je morao da gleda u kvačilo da bi mogao da vozi. Takođe su mu i obe šake bile utrnule. Bio je pun kerozina i benzina, moguće iz nafte, jer je zarađivao za život na bušotini. U mozgu je imao faze metilja i desetine bakterija i virusa. Takođe su u njegovom imunom sistemu bili prisutni živa i talijum, koji su dolazili iz zubnih plombi. Međutim, još pre dve godine on je zamenio sve svoje metalne plombe! Mislio je da u njegovim ustima više nema žive! Zapravo, negde su preostali mali parčići (zvani "tetovaža"). A oni su izazivali klasične simptome: utrnulost šaka i stopala i postepeno razaranje nervnog sistema. Periferna neuropatija poticala je od trovanja talijumom. Zubar nije mogao da nađe te parčiće i Kurt je ostao u škripcu. (To je bilo pre nego što sam otkrila izvore žive i talijuma u mnogim proizvodima za ličnu upotrebu).

Dankan Vud, sredovečni otac petoro dece, još uvek je mogao da dohrama do ordinacije kad nas je posetio. Nije mogao da podigne ruke da bi jeo. Svakog minuta se nekontrolisano smeja. Pre dve godine mu je dijagnostikovana multipla skleroza, i rečeno mu je da je to loš gen. Činjenica da je i jedno od dece počelo da dobija iste simptome učvrstila je njihovu veru u genetsku teoriju. Nakon deset dana, njegov nekontrolisani smeh je prestao; mogao je da podigne desnu ruku do lica, hodao je duplo brže, a

drhtavica je skoro prestala. Intenzivna helatna terapija na "Meksičkoj klinici" uklonila je veliku količinu žive i talijuma iz njegovog mozga. Elektronski je uništio metilje i šigele i prestao da pije nepro kuvano mleko. Takođe su brzo eliminisani i rastvarači ksilen i toluen iz mozga, kao i azbest. To brzo poboljšanje mu je pokazalo koliko je važno da ukloni izvore tih zagađivača iz svoje kuće.

Dva dana kasnije, došlo je do znatnog pogoršanja, što ga je jako deprimiralo, pošto je i dalje bio na helatnoj terapiji. Da li je postojao još neki nepoznat faktor? Bio je to povratak bakterije šigele! Omaškom je jeo nesterilizovani mlečni proizvod: mleko koje je dodato u supu pošto je ona već bila skuvana! To je bila značajna lekcija. Ništa se drugo nije vratilo. Držao se dalje od azbesta i ksilena koji su se koristili u kućnim radovima. Ponovo je uništio bakterije i jako je pazio da jede samo sterilizovanu hranu. Za jedan dan je nadoknadio sve što je izgubio tokom privremenog pogoršanja.

Potom su zakazali kod zubara, da sredi zube na isti način kao što je to učinio pre dve godine. Sada mu je izgledalo mnogo važnije da odabere zubara koji ima iskustva u nalaženju zaostalih parčića. Takođe je planirao da obavi čišćenje bubrega i jetre kad se vrati kući. I da ne obavlja kućne popravke dok se ne ukloni azbest koji sadrže remenovi i dok se boje za nameštaj ne sklone u drugu zgradu.

Šigela takođe izaziva razdražljivost i depresiju, što su česti problemi u slučajevima multiple skleroze.

Visok krvni pritisak

Visok krvni pritisak je jedan od problema koje je moguće korigovati na najlakši način bez pribegavanja lekovima.

Najvažnija promena je da prestanete da koristite kofein koji se nalazi u kafi, crnom (indijskom, odnosno ruskom) čaju ili gaziranim napicima. Ne koristite ni kafu bez kofeina ni čaj bez kofeina, zato što su zagađeni rastvaračima. Pređite na toplo mleko ili toplu vodu, ako želite topao napitak, ili bilo koji od napitaka koje ćete naći u odeljku "Recepti". Ako vas lišavanje kofeina čini umornim, uzmite tabletu arginina (500 mg) ujutru.

Krvni pritisak uglavnom kontrolišu nadbubrežne žlezde, koje nalik

na kapice stoje na vrhu bubrega. Sve što loše utiče na bubrege verovatno loše utiče i na nadbubrežne žlezde, pošto su one tako blizu. Morate otkriti o čemu se radi.

Možete obaviti pretragu na bubrežnom tkivu, pošto bubrege možete kupiti u mesari. Tkivo nadbubrežnih žlezda može se naći u vidu mikroskopskih preparata. Šta ćete otkriti? Verovatno kadmijum. ✓

Potražite izvor kadmijuma u vodi koju pijete! Kadmijum dolazi iz metalnih slavina. Zapravo, trebalo bi da zagrebete galvanizovanu slavinu da biste dobili supstancu za testiranje na kadmijum. Sprovođenje vode kroz metalne cevi i držanje vode u metalnim posudama isto je tako budalasto kao i da jedete hranu sa poda. Voda nosi sa sobom sve što dotakne, naprosto zato što je vlažna! Vi možda ne možete da vidite šta je ona rastvorila, kao što ne možete da vidite da li je sprala so ili šećer. Kadmijum i drugi metali su rastvoreni u vodi. Što su slavine starije, to su mekše i to su više korodirale, pa voda spira više metala kad kroz njih prolazi. Ako otkrijete kadmijum u toploj ili hladnoj vodi iz vaše slavine, nećete uopšte moći da ga filtrirate. A ne bi trebalo ni da prelazite na flaširanu vodu. Količina kadmijuma koja se nakuplja u vašoj odeći kad je perete tom vodom već je isuviše velika za vaše nadbubrežne žlezde i bubrege.

Zamenite svoje galvanizovane slavine plastičnim - PVC modelima. ③ Ako mislite da već imate plastične slavine, ili ako imate bakarne (što vodi leukemiji, šizofreniji i neplodnosti) moraćete da pretražite svaki santimetar vodovodnih cevi da biste otkrili neki veoma kratak komad galvanizovanog metala koji je preostao u kućnom vodovodu! I komad dug samo 5 cm, "T" ili "Y" profila može izazvati probleme.

Zapravo, veza između toksičnosti kadmijuma i visokog krvnog pritiska je odavno poznata. Pošto otkrijete kadmijum, počnite čišćenje bubrega. Ako ne učinite najpre to, možda nećete rešiti problem sa kadmijumom. Takođe uklonite sav metal iz usta. ④

Svi slučajevi visokog krvnog pritiska koje sam ja videla (100%) lako su se mogli izlečiti eliminisanjem kadmijuma i drugih zagađivača, praćenim čišćenjem bubrega.

Da biste proverili da li vam još uvek trebaju lekovi protiv visokog pritiska, sačekajte dok vam pritisak ne padne ispod 140/90 ili još niže. Tada

smanjite dozu na pola. Proverite pritisak opet narednog dana. Ako je opet skočio, niste još spremni; vratite se na 3/4 pune doze leka. Pokušajte opet kroz nekoliko dana. Ako pritisak ne raste, smanjite opet dozu lekova na pola (sada ste na 1/4 uobičajene doze) i vidite da li vam pritisak ostaje na nižim vrednostima.

Kad pritisak padne na 130/80, prekinite sa lekovima. Ali, držite se biljne kure za bubrege. Na 120/80 probajte da posolite jelo sa nekoliko pregršti iz slanika (morske soli). Kad pritisak opadne, količina soli koja se jede nema mnogo uticaja. Zapravo, konzumiranje soli podiže nivo energije, a da pri tome ne podiže krvni pritisak. Nemojte da unosite više od jedne kafene kašičice dnevno (2 mg natrijuma), uključujući tu i ono čime ste posolili kuvanu hranu. Još bolje, napravite mešavinu natrijum i kalijum hlorida (vidi "Izvore"); pomešajte ih u odnosu 1:1 ili već kako vam odgovara. So koju koristite za tu mešavinu može da bude sterilizovana morska so (najpre proverite da ne sadrži aluminijum silikat).

Toksini iz plesni posebno loše deluju na bubrege! Posebno toksin T-2, koji se uglavnom nalazi u suvom grašku, pasulju i sočivu. Najpre ih dobro isperite, izdvojte i bacite smežurana zrna i u vodu u kojoj se kuva dodajte vitamin C. Svi slučajevi ozbiljnih bubrežnih oboljenja imaju naslage toksina T-2. Posebno pazite da ne pojedete plesnivu hranu (vidi "Plesniva hrana", str. 350)

Bejla Kazmin, 72 godine, imala je povišen krvni pritisak već deset godina, ali gornji (sistolni) pritisak nije opadao uprkos raznim lekovima koje je koristila. Imala je tri vrste kamenova u bubregu, a funkcionisao joj je samo jedan bubreg. Prestala je da koristi kofein, prešla je na tablete arginina da bi prevazišla padove energije. Izmenila je ishranu da bi smanjila fosfate, a povećala unos kalcijuma, i uzimala je magnezijum i vitamin B₆ da bi pomogla bubrezima. Bila je veoma anemična, a smanjena zapremina ćelija je bila prouzrokovana infekcijom askarisom. Ubila je parazite, očistila bubrege, ali pritisak nije opadao - ostajao je između 150 i 170 (gornji). Njene nadbubrežne žlezde bile su zagušene bakrom i platinom. Zamenila je sav metal iz usta i ubrzo je videla da joj je pritisak pao na 145 do 150. Tri meseca kasnije, iznosio je 128 do 133 sa pola doze lekova koje je dotad uzimala. Još uvek je nismo testirali na T-2 toksin, niti je zamenila slavine.

Sabrina Paton, 66 godine, imala je niz zdravstvenih problema, uključujući i povišen pritisak, koji je trajao šest godina. Uzimala je "Corgard" i "Diazid", koji su pritisak držali na 140/74 do 160/89. Imala je kristale fosfata u bubrezima i počela je biljnu kuru čišćenja bubrega, a takođe je i izmenila ishranu da bi uključila mleko, a isključila gazirane napitke. U imunom sistemu je imala velike količine žive i bakra. Osećala se toliko bolje posle čišćenja bubrega da je odlučila da zameni i najnovije plombe i most, pošto je on ispuštao rutenijum. Pri povratku kući od zubara, prestalo je da joj zvoni u ušima, a uskoro joj je pritisak pao na 128/68. I dalje je uzimala polovinu doze lekova, jer se plašila da potpuno prekine. To joj je dalo energiju koja joj je bila potrebna da bi opet igrala košarku sa unučićima.

Rolf Erhart, 61, imao je srčane arterije zapušene 80% i visok krvni pritisak, zbog čega je uzimao "Hydropres" flaster, "Tenormin" i diuretik "Logol". U bubrezima je imao kristale fosfata i mokraćne kiseline. Počeo je sa biljnom kurom za čišćenje bubrega, a potom i za čišćenje od parazita. Askarise i metilje uništio je zaperom. Prestao je da koristi kupovne napitke. Tada je mogao da smanji dozu lekova, svakodnevno kontrolišući pritisak da bi mogao da se upravlja prema njemu. Posle sedam nedelja, pritisak je pao na 140/85, pa je odlučio da prestane sa lekovima, malo prerano. Takođe je prošao kroz helatnu terapiju i sada je bio u stanju da hoda 3-7 km dnevno. Njegov novi zadatak, koji je rado prihvatio, bio je da ukloni sav metal iz usta.

Len Džerald, 45, koristio je "Vasotec" zbog visokog pritiska. Stalno mu se spavalo, analiza krvi pokazivala je nizak nivo tiroksina, uprkos tome što je koristio "Euthyroid". Počeo je sa čišćenjem bubrega, a potom i biljnom kurom protiv parazita. Za dve nedelje, samo zahvaljujući njima, pritisak mu je opao. Morao je da prekine sa lekovima za snižavanje pritiska. On se stabilizovao na 120/80. I dalje je imao izvesnu količinu askarisa i neke druge zdravstvene probleme, ali je bio izuzetno motivisan da i njih reši.

Glaukom

Kod glaukoma pritisak na očne jabučice postaje prevelik, tako da pritiska krhke ćelije mrežnjače pomoću kojih vidite. Prvo što treba da se zapitate je: "Da li mi je pritisak visok?", jer postoji veza između povišenog krvnog pritiska i povišenog pritiska u očnim jabučicama.

Vaš krvni pritisak bi trebalo da bude 120/80. Možda će vaš lekar reći da 140/85 "nije visok pritisak". On će se uzdržati da vam da bilo kakve lekove dok pritisak ne dostigne taj nivo. Međutim, to je signal za vas da nešto nije u redu, i trebalo bi da to korigujete odmah, dok je još lako, i pre nego što nastane neko oštećenje. Pročitajte odeljak o visokom krvnom pritisku (str. 194) da biste naučili kako da ga snizite tako što ćete se odreći kofeina, ispitati da li vas slavine truju kadmijumom i očistiti bubrege (str. 503). Čak i ako vam vaš lekar objasni da je cevčica koja hrani vaše očne jabučice isuviše uska, trebalo bi da upitate: zar nije bila uska i pre nego što mi se pritisak povisio? Ako naprosto vratite svoj pritisak na normalu, to je dovoljno da se spreči početak glaukoma.

Antonija Gerero, 51 godina, imala je glaukom 5 godina, i stanje joj se brzo pogoršavalo. Očistila je bubrege, ubila parazite i izmenila ishranu tako da deluje protiv artroze, jer je deset godina imala artrozu u rukama, sa bolnim čvorovima. Aspirin joj nije pomagao. Oslobodila se trovanja azbestom, tako što je nosila sopstveni fen kod frizera. Posle sedam meseci, bol usled artroze joj je prestao (bez aspirina) a očni lekar je izjavio da joj se glaukom stabilizovao.

Kvarenje zuba

Najčvršći deo našeg sklopa su naše kosti. Najjače kosti su naši zubi. Kako oni mogu da se pokvare? Moramo pažljivo pogledati gleđ, kost i koren zuba, kao i kost na koju se oslanjaju, da bismo našli odgovor.

Naučnici su se dosad jako trudili da nadu odgovor. Ali, njihov rad su ometali interesi proizvođača raznih artikala, koji su pokušavali da "friziraju" rezultate. Pošto trgovina određuje kakva će se istraživanja obavljati (to jest, finansirati), tabu-teritorija se može zaobići. Na primer,

posledice konzumiranja šećera, žvakanja guma, pranja zuba, dodatka fluora, materijala koji se koriste za pravljenje plombi se mogu zaobići, ukoliko stoje na putu prodaji određenih proizvoda. Umesto toga se obavljaju trivijalna istraživanja, kao na primer poređenja oblika četkica za zube, proučavanje hemijskog sastava zubnih naslaga, zubnih bakterija i gena. Proučavanja na "molekularnom nivou" ne ugrožavaju postojeće proizvođače.

Između 40-tih i 50-tih godina obustavljena su važna istraživanja. Perspektiva zdravlja zuba je bila jasna dr. Vestonu Prajsu već 1930. godine. Njegova naučna istraživanja i danas služe kao zvezda vodilja, jer se istine, kad se jednom otkriju, ne menjaju. On je putovao svuda po svetu u potrazi za zdravim zubima. Kad god bi ih našao i gde god bi ih našao, opisao bi ljude koji su ih imali. To je sjajna nauka. Ona vam omogućava da donesete zaključke. Ono što je video opisao je u knjizi pod naslovom "Ishrana i fizička degeneracija"¹³. Iz sledećih zapaženih činjenica, ti istraživači su došli do sledećih zaključaka:

1. Lobanje primitivnih ljudi, koji su živeli duž obala, kao Peruanci, Skandinavci i ostali ostrvljani, i čija je glavna hrana uključivala svakodnevno konzumiranje ribe, imali su savršene zube, bez i jedne šupljine tokom čitavog života. Imali su snažne kosti koje se nisu lomile nijednom tokom životnog veka od 45 godina. Struktura skeleta je bila potpuno razvijena, što znači da vilična kost nije bila nerazvijena niti su kosti obraza bile priljubljene, što bi prisililo zube da rastu u prostoru koji je manji od idealnog. Shodno tome, bilo je dovoljno mesta za umnjake i nije bilo potrebe da se ostali zubi stiskaju. On nije našao iskrivljene zube niti umnjake koji nisu izrasli. Autor je pretpostavio da su oni u svojoj ishrani koja je uključivala ribu unosili dnevno 4 do 5 grama kalcijuma.

Mi danas konzumiramo manje od 1 gram kalcijuma dnevno, što je malo kada se uporedi s pomenutim. Naši umnjaci slabo rastu, ostali zubi

¹³ Još uvek se može naručiti od "Price-Pottenger Nutrition Foundation", neprofitne organizacije, koja pokušava da ta zapažanja održi u optičaju. Njihova adresa je PO Box 2614, La Mesa, California 91943, tel. (800) 366-3748

su nam često krivi. Ali, danas se na loše zube sramno malo obraća pažnja, jer nam nisu potrebni da bismo žvakali hranu - mi možemo da je ližemo (sladoled) ili sisamo ili prosto progutamo (pire od jabuka).

2. Ti primitivni narodi su sav kalcijum, magnezijum, fosfate, bor i druge elemente od kojih se grade kosti dobijali naprosto tako što su jeli riblje kosti. Ali, Meksikanci ne dobijaju 4 do 6 grama kalcijuma koji unose dnevno od ribe, već tako što kukuruz za svoje osnovne namirnice, tortilje, melju na kamenom žrvnju.

Odakle mi dobijamo kalcijum? Mleko nam je jedini izvor. Litar mleka donosi nam 1 gram. Malo ima opravdanja što mesoždersko društvo kao što je naše redovno baca kosti životinja kojima se hrani, ako imamo u vidu taj nedostatak. To nas prisiljava da zavisimo jedino od mleka. Mleko ima veoma mnogo mana. Nemoguće je da se krava pomuze mašinom, a da u mleko ne dospeju bakterije iz izmeta, salmonеле i šigele. Te bakterije pasterizacija ne ubija potpuno, kao što ubija neke osetljivije bakterije. Potrebna je temperatura ključanja da bi ih sve pobila. Zašto se mleko ne steriliše? U prošlosti se voda za piće prokuvala. Hlorisanje vode nije idealno, ali ono steriliše vodu. Mleko se može sterilisati prokuvavanjem ili ultravioletnim zracima.

Mleko ima i druge mane: sadrži desetine antibiotika, i iz stočne hrane i iz injekcija, stočne hormone rasta, hemikalije dodate prilikom obrade mleka, loše posledice homogenizacije, izaziva alergije. Pa ipak, kad biramo između konzumiranja mleka i gubitka kostiju, moramo izabrati mleko. To ne bi bilo potrebno kad bi se kosti na pravi način samlele u prah i dodale mesu, gde i spadaju - da bi kompenzovale kiselo delovanje fosfata iz mesa. Dovoljno je malo kosti za gram kalcijuma (1/2 kafene kašičice), ali je potreban ceo litar mleka. Prah kostiju koji bi se dodavao mesu, supama, paprikašima, u velikoj meri bi mogao da ublaži naše probleme sa zubima kao i probleme sa rastom kostiju.

Omekšani zubi stvaraju uslove za truljenje; bakterije obavljaju taj prljavi posao.

Upotreba zapera ne ubija sve bakterije. Struja zapera ne dospeva u apscese ispod metala koji ispunjava zube ili u okolinu šupljina u korenu. *Staphylococcus aureus*, koju stalno trpamo u svoja usta kad ližemo prste, smesta se sakrije u pukotine u kojima ne možemo da je dosegemo zaperom. Tu se takođe kriju i mnoge druge bakterije: one koje mogu da izazovu upalu uha, gušobolju, bronhitis, kočenje kolena, bolesti zglobova. Možete da pokušate da zaperom uništite sve klostridije, streptokoke i bakterije iz zubnih naslaga i bakterije koje izazivaju truljenje zuba. Ali, jedini način da ih uspešno eliminišete je da ih isterate iz skloništa i onda ih isperete. To je posao za zubara (Vidi "Čišćenje zuba", str. 375).

Smatra se da je *streptococcus mutans* bakterija koja izaziva truljenje zuba. Otkrila sam je u mleku, očigledno je izbegla pasterizaciju. To je samo razlog više da sterilizujemo mlečne proizvode.

Freni Lasal, 52, počela je da dobija naprsline usled sabijanja kičme, ali je slabost kostiju bila očigledna u njenim ustima (mnogi zubi su bili klimavi - mogli su se ljuljati!) Desni su joj bile crvene i upaljene. Nizak nivo tiroksina (bilo joj je potrebno 2 i 1/2 granule tiroksina dnevno - za jedan dan normalno telo proizvede količinu koja odgovara od 5 granula tiroksina) doprineo je tome. Nivo fosfata u njenoj krvi bio je visok - (4,7 mg/dl - trebalo bi da bude ispod 4), a bazna fosfataza bila je 205, takođe visoka, što je pokazivalo da ona brzim tempom rastvara sopstvene kosti (uključujući i zubna udubljenja). Čitav njen organizam bio je isuviše kiseo, kao što se moglo videti po povišenom nivou ugljen dioksida (28, normalan je 23-30).

Jedino glavni minerali - natrijum, kalijum, kalcijum i magnezijum - mogu da utiču na takav veliki poremećaj. Zubar je rekao da bi trebalo da izvadi sve zube i zameni ih protezom. U bubrezima su joj se nalazile sve tri vrste kristala kalcijum fosfata. Nije pila mleko. Imala je samo tri nedelje pre zakazane zubarske intervencije. Počela je da pije po 1/2 šolje mleka sa 2% masnoće, 6 puta dnevno, plus 50.000 jedinica vitamina D (doza po receptu) da bi se obezbedilo da se kalcijum apsorbuje. Takođe je uzimala magnezijum oksid (300 mg jednom dnevno) i vitamin B₆ 500 mg (jednom dnevno).

Počela je sa čišćenjem bubrega da bi pomogla da se aktivira vitamin D i da bi pomogla nadbubrežnim žlezdama da proizvode estrogen. Nivoi njenog estrogena (5,2pg/ml) bili su isuviše niski da bi se kalcijum ponovo počeo taložiti u kostima. Takođe joj je data biljka sladić koja deluje kao estrogen, da bi u tome pomogla, i vitamin C, 1 gram 2 do 3 puta dnevno.

Nega usta joj je bila sledeća: kalijum jodid (beli jod, koji se pravi rastvaranjem 88 gr kalijum jodida u 1 l vode). Kupiti novu veoma meku četkicu za zube. Ne koristiti pastu za zube ni konac za zube iz prodavnice. Prati dvaput dnevno, koncem samo jednom pred spavanje pre pranja zuba. Za večernje pranje zuba upotrebiti 6 kapi tropostotnog hidrogena. Ne koristiti vodicu za usta, žvakaću gumu, bombone. Za tri nedelje njeni zubi nisu više mogli da se ljuljaju. Njen zubar je bio zapanjen (ali ga nije interesovalo kako je to postigla). Za šest nedelja njena usta su izgledala normalno i mogla je da žvaće određenu hranu. Vitamin D joj je smanjivan na sledeći način. Uzimati 6 puta nedeljno tokom prve nedelje (propustiti jedan dan). Druge nedelje 5 puta nedeljno (propustiti dva dana). Treće nedelje 4 puta nedeljno. Potom dva puta nedeljno stalno. Nije izgubila nijedan zub.

Mišićne bolesti

Postoji mnoštvo bolesti koje upropašćuju mišiće, za koje se misli da su genetski izazvane. Pa ipak, šta se može naslediti lakše, nego parazit? Ljudi koji žive zajedno imaju zajedničku hranu, životne navike, frižider i parazite. Geni koji su im zajednički im zaista daju slične sklonosti, ali ako uklonimo mišićne parazite, mišićna oboljenja "magično" nestaju.

Naravno, tu se ne radi ni o kakvoj magiji. U pitanju je, zapravo, veliki trud. Veliki trud da se čitava porodica oslobodi parazita koji su im zajednički i koji su možda prisutni već od rođenja. Parazita koji obično ne idu u mišiće. Na primer, metilja jetre i crevnih metilja. Oni pripadaju jetri i crevima! Pa ipak, kod mišićnih bolesti se oni pojavljuju i razmnožavaju u mišićima. Zašto je to tako, postaje jasnije kad vidite da su se u njima nagomilali određeni rastvarači. Teški metali, bakterije i virusi su se takode nakupili u njima. Mišići domaćina, umesto bubrega i creva, preuzeli su zadatak da postanu smetlište za toksični otpad. Da li je to možda zato što su uobičajeni putevi eliminacija bili preopterećeni? Ili, da li su mišići, povređeni tim neobičnim parazitima, prizvali otrove? Mučno pitanje.

Ali, za sedam minuta možete da sistematski ubijete sve, i nijedan živi patogeni organizam ne bi trebalo da bude prisutan u njima. Koristite zaper dok se ne oslobodite od svih parazita koji su vas napali. Vaši mišići osećaće se lakše posle toga.

Mišićna distrofija

Kod mišićne distrofije, zapaža se da su se rastvarači, ksilen i toluen, nagomilali u mišićima. Oni se takođe gomilaju u mozgu i u nervnim tkivima! (Vidi Alchajmerovu bolest, str. 247 i multiplu sklerozu, str. 189). Da li je moguće da su zapravo ti rastvarači prisutni u nervima mišića?

Na sreću, ti rastvarači će napustiti vaše telo sami od sebe za pet dana, ako prestanete da ih konzumirate! Prestanite da pijete sve kupovne napitke, uključujući i flaširanu vodu i napitke u prahu, čak i takozvane "zdrave" napitke. Deklaracije za flaširanu vodu i napitke u prahu zvuče tako ubedljivo i sigurno, kao što je sigurno da možete da hodate po dasci debeloj dvadeset santimetara. Ali, ako ta daska vodi preko palube broda, da li biste hodali po njoj?

Isključite sve moguće izvore rastvarača. Hrana sa veštačkom aromom je glavni štetoina (hladne cerealijske, slatkiši i bombone). Ali, naravno, trebalo bi takođe da proverite ima li rastvarača u vašem podrumu ili garaži koja je povezana sa kućom. Mesta gde se koriste boje ili gde rade automobilske motori trebalo bi da budu daleko od vas.

Ako ste se pitali da li imate mišićnu distrofiju, za koju ja smatram da je bolest izazvana metiljem, pretražite elektronski svoje mišiće. Upotrebite preparate metilja zajedno sa uzorcima mesa iz hamburgera, koji bi predstavljali vaše mišiće. Ako su se metilji već naselili u njima, dijagnoza bi trebalo da bude "pozitivan". Ako nisu, ali su prisutni drugi paraziti i toksini, vi imate pre-mišićnu distrofiju.

Takođe, sudeći po istorijama slučajeva, velika je verovatnoća da se u mišićima nađe i talijum.

Mel Rikling, 18 godina, posećivao je specijaliste zbog napada mišićne slabosti koji su trajali nekoliko godina, ali nije postavljena nikakva dijagnoza. Njegovo stanje još uvek nije bilo dovoljno ozbiljno, iako je njemu bilo teško da podigne praznu čašu ili se popne uz stepenice. Počelo je u pubertetu, ubrzo pošto mu je stavljena prva živina zubna plomba. U detinjstvu je bolovao od astme. Metilji koji su napali njegove mišiće bili su metilji jetre, crevni metilji i pankreasni metilji. Pored njih, u mišićima je imao još parazit lašmaniju, nekoliko cisti pseće pantličare i gliste.

Takođe je u mišićima imao i niz bakterija. U njima su se takođe nagomilali rastvarači propil alkohol, benzen, toluen i ksilen. Orto-fosfotirozin (test na rak) već je bio pozitivan. Njegovi lekari nisu tražili rak u biopsijama njegovog tkiva. Voda koju je pio sadržala je olovo, i pošto je čitav život živeo u istoj kući, verovatno je svakodnevno pio olovo od rođenja. Takođe je imao visoke nivoe žive i nešto talijuma nagomilanog u mišićima; oni su poticali iz plombi u njegovim zubima i mogli su da objasne zašto su problemi počeli pošto mu je stavljena prva plomba.

Smesta smo ubili njegove metilje i ostale parazite generatorom frekvencija. Podvrgnut je biljnoj kuri protiv parazita da bi se sprečila ponovna infekcija. Promenio je ishranu i predmete za ličnu upotrebu da bi isključio zagađenje rastvaračima. Nije smeo da uzima kupovne napitke, osim mleka koje se prokuvavalo da bi se ubile bakterije. Za dvanaest dana, prestali su mu bolovi koje je svakodnevno osećao u stomaku, tako da je mogao da jede više i dobije na težini, što mu je bilo potrebno. Osip sa lica mu je nestao, bol u levom boku je prestao, prestali su grčevi mišića, nisu ga više boleli zglobovi i bio je mnogo bolje raspoložen. Čitava porodica je povrgnuta čišćenju od parazita, a Melu je zakazano sređivanje zuba. Popravke vodovoda uklonile su olovo iz vode i on je uskoro mogao da se penje uz stepenice, zapravo, da trči uz stepenice.

Mladić koji vidi kako se vraća u normalno stanje želi jedino da vodi "normalan život", što uključuje i nemarno ponašanje. Ali, posle nekoliko upozorenja koje su mu uputili njegovi mišići, odlučio je da se drži ovih ograničenja i dovoljno je dobio na težini da bi mogao da se bavi atletikom.

Miastenija gravis

Je verovatno bolest metilja. Neke hemikalije, koje možda potiču od metilja, mogu da pogode acetilholinske receptore, izazivajući alergijsku reakciju koja ih tako čini neefikasnim. To se najviše primećuje na očnim kapcima. Oni se opuštaju, jer nemaju snage da se podignu.

Često je umešan i timus. Timus je krajnje osetljiv na benzen i sa tako mnogo zagađenja benzenom u našim proizvodima i hrani (zagađenje od benzina je zanemarljivo u poređenju sa tim), verovatno ćete otkriti da se tu nagomilao benzen. Pretražite timus i mišiće na parazite, bakterije i zubni metal, kao i toksine u hrani koju svakodnevno jedete. Ubijajte napasnike dvaput nedeljno zaperom, ili se držite biljne kure dok ne nestane sva opasnost da se oni vrate (kroz godinu ili dve).

Očistite zube, hranu i okolinu. Ne držite kućne ljubimce u kući, pošto će svaki novi parazit, ma kako sićušan bio, sigurno naći prostor koji su za sobom ostavili metilji i izazvati vam novu bolest nalik na miasteniju gravis. Čitava porodica mora se osloboditi parazita da bi se jedan njen član izlečio od miastenije gravis. Ali, taj zadatak je poželjan sam po sebi i lako ga je postići, pa smesta porazgovarajte o tome sa svojom porodicom. Ne dugovlačite. Paraziti ne gube ni minut. Oni nastavljaju da jedu i jedu.

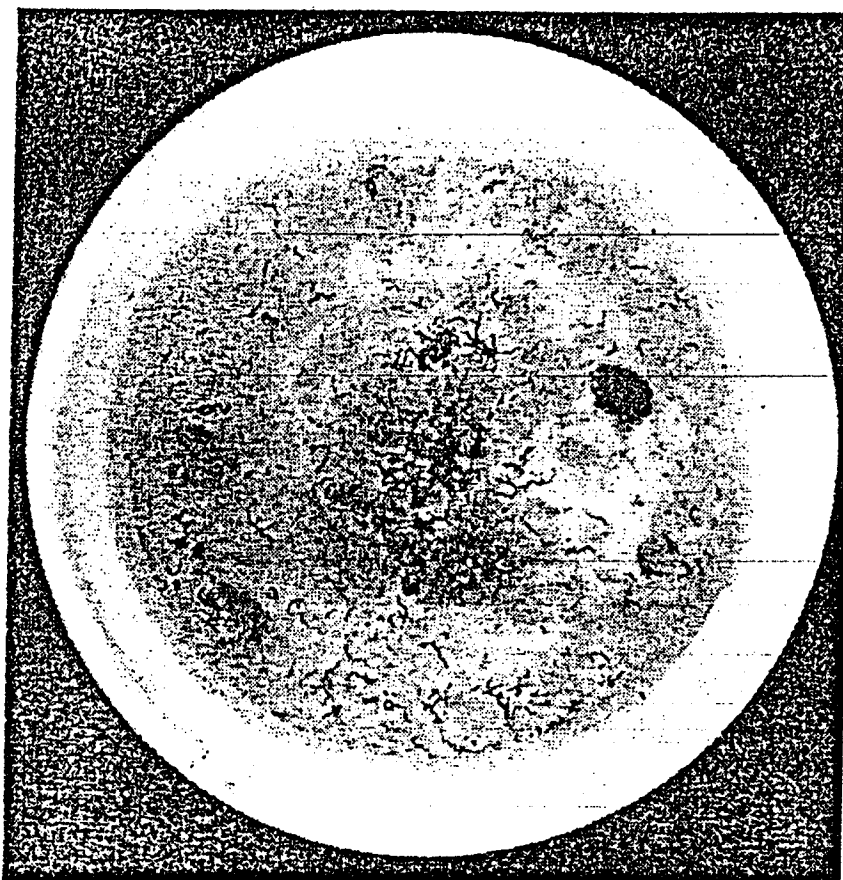
Karmeni Opsal, 37 godina, njen specijalista je rekao da je imala miasteniju gravis od detinjstva, pošto nije imala snage da sisa. Imala je faze pankreasnog metilja po čitavom telu. Planirala je da započne sa kurom čišćenja od parazita, očisti bubrege, ukloni toksične elemente, ubije bakterije i očisti jetru. Mnogo pre nego što je sve to uradila, za mesec dana, osećala se bolje i povremeno joj se vraćala snaga. I dalje je imala rastvarač, metilen hlorid, iz "čistog" soka od pomorandže koji je pila i prazeodimijum iz hrane pakovane u staniol, a takođe i tulijum iz vitamina C koji je koristila. Bila je puna izduvnih gasova automobila i nikla iz zubnog metala. Postojao je i hafnijum iz laka za nokte i kosu i cirkonijum iz dezodoransa. Planirala je da prestane sa svim tim stvarima, i nije više nikad imala potrebe da nas poseti.

Opšte alergije

Ako manje alergije potiču od onesposobljene jetre, ekstremne alergije moraju biti izazvane ekstremno onesposobljenom jetrom. To je slučaj kod osoba koje pate od "opštih" alergija, naime alergične su na sve, kao npr. na lak na parketu, plastične stolice, susedovo cveće i piljarnice.

Kod njih ne samo da su zapušeni žučni kanali. Kod njih u žučnim kanalima žive metilji ovčije jetre! Signal za tu situaciju je alergija na vunu i vunenu mast (lanolin). Nekoliko metilja se možda neće ni opaziti, ali jetra puna metilja koji se presipaju u creva može dovesti do najgorih mogućih alergija.

Ponekad telo uspe da ih ubije sopstvenim snagama (možda jedete nešto što je isuviše otrovno čak i za njih!) Oni se u gomilama izbacе kroz creva. U vodi klozetske šolje oni eksplodiraju, prosipajući svuda unaokolo



Slika 32. Metilji ovčije jetre. Crni končići u wc šolji ukazuju na ostatke metilja.

svoja zarazna jajašca u obliku crnih končića. Pošto izgledaju kao dlačice, možda mislite da ste izbacili "stvari sa crnim dlakavim nožicama". To su zapravo raspadnuti metilji sa crnim nitima izuzetno infektivnih jaja. Nije jasno zašto ti metilji bukvalno preplave neke ljude. Kod ovaca, samo će poneke biti ozbiljno pogođene, i biće nazvane "metiljavim". Ta bolest je opširno proučena kod životinja.

Smesta ubijte metilje generatorom frekvencija (434-421 KHz) ili zaperom. Pomozite jetri tako što ćete izbegavati plesni iz hrane, ukloniti metal iz zuba, pekinuti stalno inficiranje salmonelom i na kraju očistiti bubrege i jetru.

Bolest okoline

To je drugo ime za "opštu" alergiju. Kad je u jetri prisutno više metilja, oni sprečavaju jetru da obavi svoj glavni posao: da detoksikuje svu hranu i hemikalije koje se unose u vaše telo.

Razni delovi jetre imaju različite zadatke u pogledu detoksikacije. Jedan deo detoksikuje plastiku i rastvarače, drugi parfeme, treći novinsku boju i tako dalje. Hrana sadrži prirodne hemikalije koje je potrebno detoksikovati. Ako stalno menjamo ishranu, sprečavamo da se preoptereti bilo koji od tih mehanizama za detoksikaciju. To je verovatno razlog zašto nam se za razne obroke jede drugačija hrana, a takođe i drugačiji obroci svakog dana. Mi nekako "znamo" kada smo ponovo spremni za istu hranu.

Menje teški oblici alergije mogu da potiču od drugih metilja u jetri, kao što je metilj ljudske jetre (*chlornorchis*), ili naprosto zapušenje usled mnogobrojnih kristala holesterola.

Bilo šta što se ugnezdi u žučnim kanalima ometa protok žuči. To izaziva povratni pritisak na taj deo jetre, tako da on proizvodi manje žuči.

Sistem žučnih kanala je kao ogromno drvo sa mnoštvom međusobno povezanih grana. Setite se koliko jetra izgleda "žiličava" kad je kupite u mesari. Te žilice su žučni kanali. Kad je jedan zapušen, njegov posao preuzimaju ostali. Ali, kad je čitav jedan deo jetre zapušen i ne može da detoksikuje čitav niz hemikalija, vi se više ne usuđujete da te hemikalije unosite u organizam.

Šta ako to ipak učinite? Te hemikalije će kružiti po vašem telu! Njih preuzimaju razni organi. Mozak ima posebnu zaštitu, koja se naziva krvno-moždana barijera. Ali, nju mogu da probiju paraziti koji je "prokopaju". Sad hemikalije mogu da kruže mozgom. Neke se vežu i izazivaju "alergijske reakcije". Berilijum, iz petroleja, kerozin i benzin se lako vezuju za mozak. A onda se za berilijum vezuju druge stvari!

Kod ekstremnih oblika alergija naposto je potrebno ubiti metilje ovčije jetre i druge metilje koji nastanjuju jetru. Oni nastoje da preplave jetru, a takođe i da se nastane u crevima. U tom slučaju, vi možete da vidite neke od njih u izmetu, nakon što ste ih ubili. Oni vas neće napustiti sve dok su živi.

Oni imaju dve kuke da se zakače za vas, pa ipak ih nije teško ubiti, čak ni samo pomoću trava. Upotrebite biljni preparat protiv parazita (str. 338), zaper ili generator frekvencija.

Zapravo, metilji ovčije jetre mogu da se razmnožavaju u jetri hiperalergične osobe. To nije normalno. Metilji ovčije jetre bi "trebalo" da u

našem telu budu samo u odraslom stanju. Kad se faze koje tek odrastaju nađu u našem telu (umesto u gregorcu ili pužu), očigledno je da je umešan određeni rastvarač. Osobe koje su alergične na sve u svojoj okolini u svojim tkivima i organima imaju prilično nagomilanih rastvarača. Koji od njih omogućava metilju ovčije jetre da prođe kroz sve faze svog razvoja u čoveku nije još uvek poznato.

Očigledno, osobe koje su izrazito alergične trebalo bi da uklone sve rastvarače iz svoje ishrane i okruženja. Počnite tako što ćete ukloniti propil alkohol i benzen. Isti proizvodi imaju i druge rastvarače. Proces prerade hrane unosi rastvarače u njih. Jedite potpuno prirodnu hranu. Mlečni proizvodi nemaju rastvarača, osim nekih sireva. Ne zaboravite da ih prokuvate kako biste se oslobodili bakterija. So, maslinovo ulje, puter i med nemaju rastvarača. Uz pomoć elektronske tehnologije, možete da nađete proizvode koji nemaju rastvarača. Inače, ako ih niste sami uzgajali ili skuvali, morate da pretpostavite da imaju rastvarače! Kuvajte sami, sami pravite testenine, hleb, voćni sok, napitke.

Često, ali ne uvek, osobe koje imaju metilj ovčije jetre alergične su na lanolin, koji se proizvodi od vune. Pošto se lanolin široko koristi u drugim proizvodima, to postaje alergija veoma širokog opsega. Takve osobe "ne mogu da uzmu mast" tokom obroka niti mogu da nose vunene stvari a da na to snažno ne reaguju. Alergija na lanolin ne nestaje onog trenutka kad se ubiju svi metilji. Ali, čišćenje jetre ponovljeno nekoliko puta (str. 506), nakon uništenja parazita, zapoćeće proces oporavka.

Šta dolazi prvo, metilji ili rastvarači? Na to se ne može odgovoriti. Ali, lako je videti šta dolazi sledeće. Što je više metilja, to je jetra nesposobnija da detoksikuje rastvarače. Što više rastvarača ima, to je metiljima lakše da se razmnožavaju. Stvara se začarani krug koji ubrzava tok bolesti.

A možda nijedno od ta dva nije došlo prvo. Možda je nešto drugo zatrovalo jetru tako da su se i rastvarači i metilji nastanili u njoj! Takav jak otrov za jetru mogu da budu plesni iz hrane: aflatoksin, *cytochalasin B*, *sterigmatocystin*, *zearalenon*, *ochratoxin*, plesan sijerka, grizeofulvin, citrinin, T-2 toksin, kodžička kiselina, glavnica i drugo. Izbegavajte plesni iz hrane - pogledajte "Ishrana bez plesni", str 334. Ishrana se

isprva mora striktno ograničiti, kako bi jetri dala vremena da "povrati" svoju sposobnost za detoksikaciju.

Naravno, podrazumeva se da su osobe alergične na svašta zamenile sav metal iz usta komponentama bez metala. To se odnosi i na zlato. Zlato se nagomilava u pankreasu, koji predstavlja još jedan organ za varenje. To bi moglo da znači da se izaberu delimične proteze. Pročitajte odeljak o lečenju vilice i "Jačanju kostiju", (str. 85) da biste obezbedili da vam ta promena donese uspeh.

Jetra je mnogostran organ. Ona može da se regeneriše, ali to neće učiniti ukoliko plesni iz hrane spreče regeneraciju. Ako ima samo 50% šansi, ona će postati kao nova. Pošto ubijete parazite, obavite čišćenje jetre (str. 506). Ako je prošao mesec ili više otkad ste uništili parazite, nedelju dana pre čišćenja uzimajte velike doze trava za čišćenje parazita, ili koristite zaper. Ne koristite trave na dan čišćenja. Pošto će nakon svakog čišćenja nestajati po jedna veća alergija, i ako se čišćenja jetre tempiraju na dve nedelje razmaka, potrebno je samo šest meseci da se ponovo domognete relativno normalnog života. Možete opet da podnosite vazduh u kući, sedite na plastičnim stolicama, čitate novine, nosite pamučnu odeću i kožne cipele bez alergijske reakcije. Ipak, i dalje morate da budete strpljivi i pažljivi, dok se vraćate u svet u kome ste nekad živeli.

Delores Flores, 53, njen suprug je doveo do ulaza ispred ordinacije. Ona je tada stavila masku i došla do praga ulaznih vrata. Nije se usudila da uđe. I bez ikakvih testova, bilo je očigledno u kakvom je stanju. Mora da počne da ubija parazite jetre. Ali, to joj je izgledalo isuviše jednostavno da bi poverovala. I znala je da bi bila alergična na trave protiv parazita (to je bilo pre zapera). Tako je odlučila da ne učini ništa.

Patriša Hamfri je stigla sa industrijskom maskom za farbare. Mirisala je na gumu. Njene čizme su imale plesniv miris. A odnekud je dolazio slab miris kuglica protiv moljaca. Čak i njen auto je imao kvar usled koga je prosipao izduvne gasove po dvorištu. Predložila sam joj da počne da čita neke osnovne stvari o alergijama. Nije više dolazila.

Arlen Keli, pedesetih godina, nije mogla da jede mast - ni mrvicu. Ali, na Dan zahvalnosti je sebi dopustila da uzme malo moče. Rezultat su bili otečeni

očni kapci, otečeno lice, otečeno grlo: prilično opasna situacija. Pošto smo ubili askaris i metilje i očistili jetru (sve na vreme za Božić), usudila se da pojede malo pite - i sve je prošlo dobro!

Alkoholizam

Kad je deo jetre koji detoksikuje etil alkohol (onaj koji se pije) omešten u radu, u opasnosti ste da postanete alkoholičar. Drugi faktori koji doprinose alkoholizmu su berilijum i glavnica. Možda ih ima čak i više.

Berilijuma ima u izobilju u proizvodima od uglja, kao što je na primer "petrolej" i u benzinu kome se dodaje kerozin ili petrolej. Gorivo za fenjere je uobičajeni krivac koji vazduh ispunjava berilijumom. Slabo funkcionisanje jetre može prisiliti berilijum da cirkuliše kroz telo; ako se desi da se on veže za adiktivni centar u mozgu, imaćete gomilu nevolja. Berilijum je veoma reaktivan. Bilo koji drugi alergen koji tuda prolazi može da reaguje sa njim. Ako se desi da to bude alkohol - za piće - postaćete alkoholičar a da to i ne znate.

Kad je jetra prilično izbačena iz stroja, dan nakon što ste makar i malo popili, još uvek se može desiti da alkohol kruži kroz vaše telo! On će sigurno naći berilijum koji se ugnezdio u centru za zavisnost. Zajedno, oni će mozak pretvoriti u nekontrolisanu mašinu. Oslobađać se neurotransmiteri koji ne bi trebalo da se oslobode; a neće se oslobađati oni koji bi trebalo. Raspoloženje će biti pogođeno na tipičan "alkoholičarski" način. Može se pojačati - ili izazvati - depresija!

Alkoholičari bi trebalo da uklone sva fosilna goriva iz svoje okoline i nipošto ne bi trebalo da izaberu posao koji će ih izložiti bojama, sredstvima za čišćenje ili proizvodima za automobile. Oni bi trebalo da praktikuju čišćenje jetre sve dok ne izbace 2000 kamenova, ili više.

Naravno, nikad ne bi trebalo da popiju ni kap alkohola, čak ni tinkturu oraha u biljnom programu protiv parazita. Za njih se mora načiniti preparat sa vodom. Pošto se alkohol ionako proizvodi u telu, jetru nipošto ne bi trebalo trovati plesnima, posebno glavnicom: to je baš ona plesan koje u izobilju ima u alkoholnim pićima! Alkohol i glavnica reaguju čineći jedno drugo još otrovnijim.

Da bi pomogli mozgu da povрати svoju neurotransmittersku funkciju, uzimajte glutamin (500 mg) i B50 kompleks i nijacinamid (500 mg - da pomogne da se detoksikuje glavnica) uz svaki obrok.

Da biste sprečili alkoholizam, zaštitite svoju jetru od plesni iz hrane, posebno glavnice. Dodajte vitamin C košunjavim plodovima, testeninama, cerealijama, žitaricama, pa čak i alkoholnim pićima! Izbegavajte zagađenje fosilnim gorivom tako što ćete u potpunosti preći na električne aparate.

Zavisnost od alkohola

Ima mnogo definicija zavisnosti. Moja definicija je da je ona zasnovana na posebnim moždanim toksinima, berilijumu i glavnici.

U mozgu postoji oblast koja se naziva centar za zavisnost. Ako se taj centar stimuliše, on proizvodi hemijske supstance koje izazivaju zadovoljstvo. On se pažljivo nadzire, kako se ne bi doživelo isuviše zadovoljstva ili sreće.

Kad se toksična supstanca, berilijum, udahne, on kroz krvotok cirkuliše do mozga i može se iskrcati u centru za zavisnost. Što više berilijuma udahnemo, veća je šansa da će on okupirati centar za zavisnost. Moždane ćelije u centru za zavisnost imaju receptore za *glutamat* (istu onu glutaminsku kiselinu koja dolazi iz belančevina u našoj hrani). Uobičajeno, glutamat aktivira centar za zavisnost. Ali, kad berilijum "zauzme" ta mesta, glutamat ne može da aktivira centar za radost i sreću. Rezultat je blaga hronična depresija. Što više berilijuma zaposeda te centre, to će izraženija biti i depresija. Uzimanje glutaminske kiseline ne pomaže, ali uzimanje glutamina pomaže! Osoba koja pati od zavisnosti ili depresivna osoba trebalo bi da uzima glutamin, ne manje od 3 gr dnevno. On se prodaje u kapsulama od 500 mg (0.5 gr). Potpuno je neškodljiv.

Kad pijemo alkohol ili ga stavljamo na kožu (kao u vodici za ispiranje usta, tinkturama, lekovima) ili ga proizvodimo fermentacijom u crevima (kandida proizvodi alkohol) formira se jedna supstanca po imenu *salsol*. Salsol reaguje sa berilijumom. Ako se berilijum nalazi u centru za zadovoljstvo, ona reaguje sa njim na tom mestu. Ta reakcija

izaziva aktiviranje ćelija! Sada može da se oslobodi velika količina hemikalija koje izazivaju zadovoljstvo. Ta količina je veća od uobičajene, jer se tako mnogo zakrčenih ćelija aktiviralo odjednom. To objašnjava alkoholne "uzlete". Kod osoba vezanih za alkohol koje sam proučavala, na receptorima koje uobičajeno aktivira glutamat (ili NMDA ili kainat) bio je prisutan salsol, kao i berilijum. Kad smo uklonili berilijum, videli smo da je takode nestao i salsol.

Rešenje za alkoholizam je da se izbegava hrana zagađena glavnicom i udisanje berilijuma. Berilijum iz mozga takode uklanjamo uzimanjem alfa lipoičke kiseline. Prestanak konzumiranja alkohola može da vam spase život ili karijeru, ali ne rešava problem. Čak i nakon 30 godina apstinencije, još uvek vidim da su u centru za zavisnost prisutni berilijum i salsol, koji se bez sumnje dobijaju iz unutrašnjih izvora, koji su vezani za berilijum. Zato zavisnost nikad ne nestaje, čak ni posle dugogodišnje apstinencije.

Ako je bilo koji član vaše porodice zavisna, ili je bio zavisna, od alkohola, u kući bi trebalo potražiti izvore berilijuma. Fenjeri ili starinske lampe su najčešći izvori. Uklonite ih za stalno. Pranje ne može da ih očisti. Uklonite sve rastvarače, sredstva za čišćenje, upaljače. Predite na butanske upaljače. Trebalo bi testirati vazduh na berilijum. Vrata garaže prema kući trebalo bi trajno zatvoriti, a automobil i kosačice za travu držati van nje. Zavisne osobe ne bi trebalo da budu moleri! Niti bi trebalo da ulaze u poslove oko hemijskog čišćenja. Uskoro ćete videti da je zavisna osoba vedrije raspoložena i to će biti nagrada za čitavu porodicu.

Žena Miguela Alkorna je očistila okolinu za Miguela, koji je 30 godina bio alkoholičar. Uklonjena je čak i tečnost za punjenje upaljača. Garaža je izolovana od kuće. Ona je dodavala vitamin C u njegove obroke, tako da on nije morao "ništa da uzima". Veoma je pazila na plesniva zrna. Pošto je uništio parazite, Miguel je prestao da bude opsednut pićem. Ona veruje da ne pije krišom. Skidamo joj kapu.

Epileptičke i slične napade

... uvek izazivaju sićušne larve askarisa u mozgu. ✓

Pretpostavljam da one nalaze slučajno put do centara za napade. Za njih nije normalno da budu u mozgu, one po pravilu putuju između stomaka i pluća. Jaja askarisa se nalaze u svakoj životinjskoj peruti. Psi, mačke, konji i svinje svi dobiju askaris. Njihov izmet i perut se suši i leti unaokolo u obliku prašine, ali uglavnom ostaje u zemlji. Deca koja se igraju u prašini ne mogu da izbegnu a da ne pokupe jaja askarisa. Ta jaja se u stomaku legu u sićušne larve, mikroskopske veličine, koje najpre putuju u pluća. Tu prolaze kroz *mitarenje*. To izaziva kašalj.

Kad god dete duže kašlje tokom dana, nemojte pretpostavljati da je to bezazleno. Upotrebite generator učestanosti podešen na 408 KHz, ili zaper. Decu bi ionako trebalo lečiti od askarisa jednom nedeljno, bilo da kašlju ili ne. Sićušne larve se nalaze u onom što se iskašlje. Decu ne smemo učiti da je uljudno da se to proguta. Ona bi mogla da progutaju svoje buduće epileptične napade, astmu, ili ekcem. Učite decu da upotrebe maramicu da sve ispljunu. Pluća čine sve što mogu da bi oslobodila telo od tih napasnika. Vaša inteligencija mora da sarađuje sa vašim plućima.

Askaris ne dolazi čist i sterilan. On donosi svoje sopstvene bakterije i viruse. Jedna od tih bakterija je *bacteroides fragilis*. Njima je neophodan domaćin kao što je to askaris, da bi mogle da budu bez kiseonika. Takav zahtev se formuliše kao "obavezno anaeroban", što znači da "ne sme biti prisutan vazduh".

Bacteroides verovatno dospevaju u mozak unutar larvi askarisa. Apscesi i tumori mozga obično u sebi imaju *bacteroides fragilis* koje u njima rastu. Tumor mozga se neće smanjiti dok svi paraziti, bakterije i virusi ne pocrkaju. *Bacteroides* su, sa svoje strane, dovoljno velike da ugoste na hiljade virusa. Dva uobičajena virusa koja dolaze sa askarisom su koksaki B₁ i koksaki B₄. Možda su toksini larve askarisa, ili bakteroidesa ili koksakija, to što izaziva napade. Možda ih izaziva nešto drugo povezano sa tom infekcijom. Ali, ako ubijete askaris, *bacteroides* i koksaki (zaperom ili generatorom učestanosti na 408, 325, 364,

362.5 KHz) eleminisali ste prvu i osnovnu kariku u lancu koji dovodi do pojave epileptičkog napada.

Mozak ne trpi mirno te napadače. On uzvraća svojim imunim sistemom. Ali, crvići su već isuviše veliki da bi ih proždrala bela krvna zrnca. Mozak uzvraća izazivajući zapaljenje.

Namera zapaljenja je da privuče kalcijum, da bi se oko uljeza mogao izgraditi zid. Zone zapaljenja su negativno naelektrisane, tako da pozitivno naelektrisani kalcijum može da nađe put do mesta zapaljenja. Ali, olovo i živa su takođe pozitivno naelektrisani! Možda zato ti toksični metali bivaju privučeni u mozak. Svi metali su pozitivno naelektrisani. Možda to dovodi do njihove sudbonosne otrovne privlačnosti za žive stvari. Možda oni ne truju kad nema zapaljenja! Kod napada, u mozgu vidimo da je prisutno mnogo metala iz zuba. On se mora ukloniti, kako bi se mogla izlečiti upaljena mesta.

I druge toksične supstance su takođe našle put do zapaljenja u centru za napad: vanadijum iz plina koji curi u kući; PVC iz novih tepiha; titanijum iz pudera za lice; cirkonijum iz dezodoransa; azbest iz kajiša mašine za sušenje veša; olovo iz zagađene vode za piće. Dobro očistite svoju okolinu.

I rastvarači se takođe nagomilavaju na tim mestima. Posebno toluen i ksilen. Oni se nalaze u farbama (osobe koje imaju napade nikad ne bi trebalo da se približavaju svežoj farbi), ali se takođe nalaze u tragovima u gaziranim pićima. Osoba koja ima napade ne bi trebalo da pije kupovna pića: vidi odeljak "Recepti" za domaća gazirana i druga pića. Ima još nekoliko drugih supstanci koje posebno iritiraju mozak i koje se gomilaju u centrima napada.

Gljivica iz hrane, glavnica, uvek se nalazi u slučajevima napada. Možda i ona sama može da prouzrokuje napad. Na kraju, napadi su drevna bolest, koja je postojala daleko pre nego što su proizvedene hemikalije i rastvarači.

MSG - mononatrijum glutamat - nikad ne bi trebalo koristiti u hrani. U Evropi je on već zabranjen u hrani za decu, pre deset godina. Zašto ga mi još uvek tolerišemo? Zar nama deca nisu dragocena? Zdravi odrasli ljudi mogu da ga podnose bolje od male dece. Ali, ako su odrasli bolesni? Posebno odrasli koji pate od moždanih bolesti? Glutaminska

kiselina je normalan sastojak belančevina u našoj hrani. A natrijum glutamat koji ona neizbežno stvara u telu je neškodljiv. Ali, mononatrijum glutamat nije biološki proizveden. On je proizveden u laboratoriji. Aminokiseline proizvedene u laboratoriji nisu iste kao one koje su biološki proizvedene. Možda se radi o tim "izomerima", možda je to naprosto prevelika doza jedne prirodne stvari, koja postaje toksična za mozak. Kakav god da je mehanizam, MSG ne bi trebalo da konzumira niko, a da i ne govorimo o nekom ko pati od epilepsije. Na sreću, u restoranima možete da pitate u kojoj hrani je (ne da li je) upotrebljen, tako da možete da je izbegavate.

BHT i BHA, *bishydroxytoluen* i *bishydroxyanisol* su konzervansi, a takođe i izazivači napada. Oni se često stavljaju na kutije sa cerealijama umesto na same cerealije, kako bi moglo da se tvrdi da su cerealije bez konzervansa. Zamislite koliko ta kutija mora da bude natopljena da bi sprečila da kiseonik uđe u unutrašnjost?

Podmukliji izazivač napada je jedna sasvim prirodna supstanca, malvin. Malvin je prirodna boja koju nalazimo u grožđu, jagodama, šljivama i borovnicama. Prestanite da jedete džem ili sok od jagoda. Živina i jaja koja ona leže imaju mnogo malvina, pa prestanite da jedete piletinu i jaja.

Evo namirnica u kojima nema malvina: artičoke, asparagus, bademi, ječam, sve vrste pasulja, zeleni pasulj, brokoli, prokule, dinje, celer, nektarine, limun, urme, mango, kruške, kivi, ananas, Grany Smith jabuke.¹⁴

Da rezimiramo

Da biste prekinuli svoje napade bez problema i da ih više ne biste imali:

1. Izbegavajte malvin u hrani. Ne jedite ništa što je obojeno crveno ili plavo, piletinu, jaja, MSG, BHT i BHA. Kuvajte sve mlečne proizvode ili nemojte da ih jedete.

2. Izbegavajte glavnicu u hrani. Ne jedite integralne žitarice; uzimajte niacinamid 500 mg triput dnevno da biste pomogli jetri da detoksikuje

¹⁴) Uzeto iz "A Guide to the Identification and Treatment of Biocatalyst and Biochemical Intolerancies", 1988 od J. A. Krohn-a, Los Alamos Medical Center, 3917, West Road Suite, Los Alamos, NM

sićušne komadiće drugih namirnica.

3. Ubijte askaris, bacteroides i koksaki virus i ostanite na programu za održavanje čistote od parazita koji ih ubija. Izbegavajte ponovnu infekciju. Bilo bi mudro da kućne ljubimce držite van kuće.

4. Zamenite metal u zubima plastikom bez metala (vidi "Čišćenje zuba").

5. Očistite okolinu kuće i proizvode za telo od toksičnih susptanci.

6. Održavajte ruke u čistom stanju: poprskajte ih 10% etil alkoholom ili votkom po upotrebi toaleta.

Često po tome kako se osećate možete da kažete da li se približava napad. Ali, neki ljudi ne dobijaju upozorenja. Ne reskirajte. Nosite lekove sa sobom, čak i ako više ne morate da ih uzimate. Lekovi kao "Tegretol" i "Phenobarbital" nisu neškodljivi. Kad jednom možete da kažete da se osećate bolje, pokušajte da polako smanjujete dozu. Vidite kako vam ide. Ako dobijete veliki napad, možete da padnete i slomite nogu. Ne rizikujte. Čak i godinu dana nakon što ste imali poslednji napad trebalo bi da nosite svoje lekove sa sobom, a da u kući imate izvesnu količinu. To je zato što je veoma lako da se ponovo inficirate askarisom. Put do mozga - centra koji on napada - još uvek je otvoren. On će ponovo proći njime. Možda će proći samo dva dana od trenutka kad ste slučajno progutali životinjsku perut dok vam se te male larve opet ne pojave u mozgu. Isprva svakodnevno koristite generator frekvencija ili zaper da biste se od toga sačuvali. Zapazite da ubijanje parazita prvi put zapravo može pokreneti dolazak napada. Ako osećate da se napad približava, naprosto prekinite sa zaperom. Koristite zaper kraće vreme dok ne budete mogli da tolerišete redovni tretman. Neka neko bude sa vama dok koristite zaper.

Recite zauvek zbogom napadima. Ali, ne zaboravite da ste im podložni. Verujem da bi trebalo da budete izuzetno pažljivi tokom dve godine. Ako vam se napadi vraćaju, ponovite čitavu proceduru. Ovoga puta će moći da se izleče za jedan dan.

Dagova majka je bila izbezumljena kad ga je dovela, imao je osam meseci.

Njena lekarka je samo izgledala kao da saoseća sa njenom namerom da

sledeći put kad se beba prehladi snižava njenu temperaturu. Ali, uputila ju je na oblasnog socijalnog radnika. Ona je bila potpuno iskrena sa lekarkom, jer je takva, otvorena osoba. Pošto je njena beba doživela samo jedan napad (tokom visoke temperature), ona nije videla zašto bi njeno divno prvo dete trebalo da uzima lekove "do kraja života". Želela je da njena beba bude savršena. Ali, socijalna radnica ju je pozvala, govorila joj o "zakonu" i o tome da nije savesna majka. Ona je bila sva pomeštena. Trebalo je da beba uzima "Phenobarbital" dvaput dnevno. Naši testovi su pokazali da Dag ima askaris plus trovanje olovom. On je takođe pio domaći sok od grožđa i jagoda. Obećala je da će tri mačke držati napolju, dete neće puštati na pod, seći mu nokte i uvek mu prati ruke pre jela. Lako smo ubili parazite. Olovo je bilo prisutno u vodi. Planirala je da se preseli, a da dotle filtrira svu pijaću vodu tako da i mleko kojim ga doji bude bez olova. Promenila je ishranu da bi izbacila jaja, piletinu i crveno i plavo voće. Preporučili smo joj da legalno ode iz te države da bi mogla da mirno podiže svoje dete. Obećali smo da ćemo besplatno lečiti njeno dete ako bi se napad ponovio. Prošle su dve godine i čuli smo da su i ona i dete sasvim dobro.

Klara Skrags, 50-tak godina, gubila je kontrolu nad svojim napadima i morali su da je smeste u bolnicu dok je isprobavala novi lek. On joj je izmenio ličnost (opet!) što je takođe potreslo i njenog muža. Počela je sa biljnom kurom protiv parazita, ali je mogla jedino da je povećava za po kap tinkture kore oraha nedeljno, umesto dnevno, pošto bi joj svako novo povećanje izazivalo napad. Za pola godine, napadi su joj se prilično prorredili iako nije uzimala lekove. Posle svakog napada, proverila bi pokazala da je opet dobila askaris, a uz njega ponekad i druge parazite. Nije mogla da podnese da izbacila mačku iz kuće. Buts joj je bio prijatelj u nevolji mnogo puta. Kad je na kraju podvrgla Butsa redovnom čišćenju od parazita, stanje joj se dovoljno poboljšalo da bi ponovo pohađala crkvu i crkvene programe. Kad je Buts na kraju "hteo da izađe" nije marila. Odlučila je da obavi čišćenje jetre - i to joj je, takođe, izazvalo dva napada narednog dana, ali je u drugom pogledu donelo velike dobrobiti. Na kraju joj se stanje toliko popravilo da je dobijala samo jedan mali napad u dve nedelje ("izgubljenost" ili nepovezan govor).

Čun Ji, 28 godina, od 15. godine je lečen "Dilantinom". Sad je uzimao do pet pilula dnevno, a to nije moglo da obuzda njegove napade. Bilo kakva aktivnost bi ih izazvala. Propisan mu je režim ishrane sa malo malvina i počeo je čišćenje bubrega. Analiza krvi je pokazala da je anemičan, sa

visokim MCV (104 cu mikrona), što je ukazivalo da askaris takođe konzumira i sav njegov vitamin B₁₂. Za 6 nedelja napadi su mu se proredili na jedan ili dva nedeljno, iako još nije počeo kuru protiv parazita. U sebi je imao naslagu berilijuma, verovatno iz kerozinske grejalice. Kad su se kućni ljubimci i porodica podvrgli kuru protiv parazita, nije više imao veće napade i mogao je da prepolovi dozu lekova, što mu je dalo mnogo više energije. Nije više bio u opasnosti da izgubi posao.

Šires Nobel, 7 godina, imala je minimalne napade, ali majka nije htela da joj daje lekove. Šires je imala visok nivo žive u telu, iako nije imala plombi. Čitava porodica se očistila od askarisa i za tri nedelje napadi su prestali, ali je ostalo agresivno ponašanje. U vazduhu u nekim sobama je bilo žive, ali ona nije dolazila iz boje. U kupatilu je bilo najgore. Kad je uklonjeno sve iz kupatila, vazduh se očistio, a prestao je i problem Širesinog ponašanja.

Druu Sitonu, 8 godina, prvi napad je trajao gotovo minut. Roditelji su mu bili veoma probirljivi i krajnje savesni što se tiče ishrane i navika. Bili su izbezumljeni. Svi su imali askaris. Imali su bebu još uvek u pelenama. Dru je u telu imao nagomilan arsenik (insekticid ispod sudopere), formaldehid (od nekih prepravki u kući) i PVC (novi tepih). Tepihe je trebalo očistiti parom da bi se rešili arsenika. Odmah je podvrgnut biljnoj kuru protiv parazita, pošto je uzimao lek koji bi ga zaštitio ako bi dobio drugi napad dok ubija askaris. Posle dve nedelje, svi su se otarasili askarisa, osim majke. Za još dve nedelje, svi su bili čisti i eliminisali su toksine iz kuće. Usudili su se da prestanu da mu daju lekove. Usled toga se Druova ranija radosna spoljašnjost vratila, na opšte oduševljenje. Ni posle dve godine nijedan napad se nije ponovio.

Kozmo Mejzer, 30, bio je u bolnici na drugom kraju zemlje. Imao je stalne napade, iako je tamo ležao nedelju dana. Izgledalo je nemoguće da se on prebaci, ali, uprkos naređenju lekara, smestili su ga u voz. Za jelo i piće nije imao ništa što bi sadržalo malvin. (Usput je jeo samo veoma dobro spremljene hamburgere sa salatam) i njegovi napadi su smesta prestali. Osećali su se malo zbunjeno po njegovom dolasku 20 sati kasnije, pošto je mogao da sedne i ispriča nam svoju sopstvenu priču; nije više izgledao bolestan. Takođe nije uzimao ni lekove. Otišli su u žurbi. Smesta su uklonili sav metal iz njegovih usta; to je rešilo problem sa živom. Podvrgnut je kuru protiv parazita i izlazio je na kraj sa malim napadima svaki put kada bismo mu povećali dozu. Za pet dana je mogao

da se vrati kući sa svojim novim režimom ishrane i alfa lipoičkom kiselinom kao redovnim svakodnevnim dodatkom ishrani. Povremeno bi imao napad (2 puta mesečno), dok se nisu odselili iz prometne ulice u kojoj su stanovali. Posle otprilike godinu dana mogao je da ide na posao i prestao je da prima socijalnu pomoć.

Problemi sa preteranom telesnom težinom

Preterana težina nije isti problem kao i gojaznost. Zapravo, nemam odgovor ni na jedan od tih problema, već samo deo odgovora.

Kod gojaznih žena, umešani su jajnici, pankreas i štitna žlezda. Možda su takođe umešane i nadbubrežne žlezde, centar za sitost u mozgu i jetra. Možda je jednostavan odgovor za sve to nagomilavanje zlata u tim centrima. Možda su u pitanju bakterije na svim tim mestima. Kad imate skoro 150 kg, očigledno je da neki organ nije radio kako treba. Pokušajte razne stvari, ali ne dijetu sa izgladnjivanjem.

Razlog nije što previše jedete. Pokušajte da uklonite svo zlato: zlatne zube, zlatan nakit i prstenje. Zamenite ih nemetalnim varijantama. Pošto ste uklonili zlato, izvucite preostalo zlato iz vašeg tkiva alfa lipoičkom kiselinom (2-3 tablete dnevno nekoliko meseci). Obezbedite da bubrezi mogu da izluče zlato, a ne da prave kristale, tako što ćete ih prethodno očistiti. Zlato se nagomilava u pankreasu, mozgu (možda je kontrolni centar tu) i jajnicima (takođe izaziva i određenu neplodnost). Pokušajte takođe da očistite telo od svih bakterija i parazita redovno koristeći zaper. Primenite kuru za creva (str. 500) da biste izbacili i poslednje šigele. Veoma pazite da ne konzumirate nesterilizovane mlečne proizvode. Pokušajte da očistite jetru. Izbacite 3,000 kamenova.

Obezbedite da uzimate dovoljno hranljivih namirnica; spremajte šargarepu i sok od povrća, ne koristite kupovne napitke. Ako vam sve te mere svedu težinu samo na višak kilograma, čestitajte sebi!

Višak kilograma je stanje niske energije. Vaša hrana se pretvarala u mast umesto u energiju. Odluku da se ne proizvodi energija uglavnom donosi jetra, ali možda takođe i drugi organi.

Pokušajte da očistite jetru (str. 506) sve dok kamenovi više ne budu izlazili; izbacite bar 2000 kamenova. Zapazite da kako jetra postaje čistija, vi dobijate sve više energije odmah nakon svakog čišćenja. Neka čišćenja imaju dramatičan efekat. Druga ne. To ukazuje da je određeni deo jetre odgovoran. Ubrzo nakon čišćenja - u roku od nedelju dana - ponovo se javlja stara poznata klonulost. Ali, tokom tih nekoliko dana, zapazite kaka vam se telo oseća. Ono se oseća lako. Osećate da vam je stomak čvrst, kao da je opet deo vas. Ne mislite na hranu čitav dan. Veoma je lako da se smrša, zapravo za tih nekoliko dana možete da izgubite 2,5 kg bez dijeta ili fizičkih vežbi. Svakako vam se vraća vaša davno izgubljena regulacija težine. Ali, potom ona nestaje. Na sreću, nećete nadoknaditi svu težinu koju ste izgubili, i ako ponovite čišćenje (ipak, samo jednom u dve nedelje) možete da trajno skinete kilograme i dobijete energiju. Verovatno je to način koji je priroda zamislila.

Pokušajte da popravite pražnjenje creva. Primetite kako mačke i psi kao da dobijaju energiju od pražnjenja creva. Mačka hoda do svoje kutije; pošto isprazni creva i pažljivo to zakopa, ona iskače iz kutije i trči. Sad je raspoložena za igru. Jedna telesna hemikalija, acetilholin, igra ulogu u pražnjenju creva. Acetilholin je neophodan agens za mnoge druge mišiće. Postoji li u stanju preterane telesne težine neki poremećaj metabolizma acetilholina?

Pridobijte svoje telo da proizvodi više acetilholina, bar u crevima, tako što ćete upotrebiti kao laksativ biljku *Cascara sagrada*. I druge vrste su korisne, ali ne koristite laksative u obliku lekova; oni više opterećuju jetru. Pokušajte da tokom dana tripot ispraznite creva.

Bakterija šigela može da izazove užasan zatvor. Odmah se telo oseća tromo, osećate kao da je stomak odvojen ili da visi. Stvara se nedifinirana glad. Pažljivo proverite da li su mlečni proizvodi koje koristite sterilizovani. Koristite zaper kad sumnjate i obavite čišćenje creva.

Vežbanje pomaže dok ga upražnjavate. Stroga dijeta deluje dok je se pridržavate. Ali, tu je problem. Kad je prekinete, gubite. Ona ne rešava problem neefikasnosti telesnog metabolizma.

Podizanje nivoa tiroksina pomaže, ali može da bude opasno. Podignite nivo tiroksina prirodnim putem - uklanjanje toksina je veoma efikasan metod - ukoliko je u početku nivo bio nizak. Ljudi sa

povećanom telesnom težinom često imaju nisku telesnu temperaturu, što pokazuje da su tireoidni hormoni umešani: ne proizvode se dovoljno. Ali, unošenje dodatnih tireoidnih hormona u telo ne rešava problem sa tireoidnom žlezdom. To samo privremeno rešava ostale telesne probleme. Tireoidna žlezda će imati viruse i teške metale u sebi. Metal iz vaših usta cedi se naniže u želudac prolazeći veoma blizu štitne žlezde. Možda je ona ometena da uzima jod. Hlor iz vode i brom iz hleba mogu da ometu štitnu žlezdu da uzima jod. Na kraju, svi su oni halogeni. Prestanite da jedete izbeljen hleb i filtrirajte hlor iz vode. Ako vam to podigne telesnu temperaturu, možete da očekujete bolju kontrolu telesne težine.

Tradicionalna biljka, alga fukus (*fucus*), korišćena je da se njome leče problemi sa štitnom žlezdom (i gojaznost) u vreme kada su trave vladale medicinom. Travari naglašeno obeshrabruju pacijente da koriste čist jod. Fukus je, kažu oni, bio mnogo efikasniji. Vidi "Recepte".

Ako sve to ne bude delovalo, bar ste, trudeći se, popravili svoje zdravlje.

Postoje neke prednosti viška kilograma. Izgleda da ljudi sa povećanom telesnom težinom lakše podnose bolesti. Više se smeju. Ali, jedan pogled u ogledalo ili na vagu to uništava. Uklonite velika ogledala i vage. Ne uništavajte sebi čitav život zbog toga. Načinite razuman napor, a onda pustite da ide kako ide. Uživajte život na ovoj zemlji.

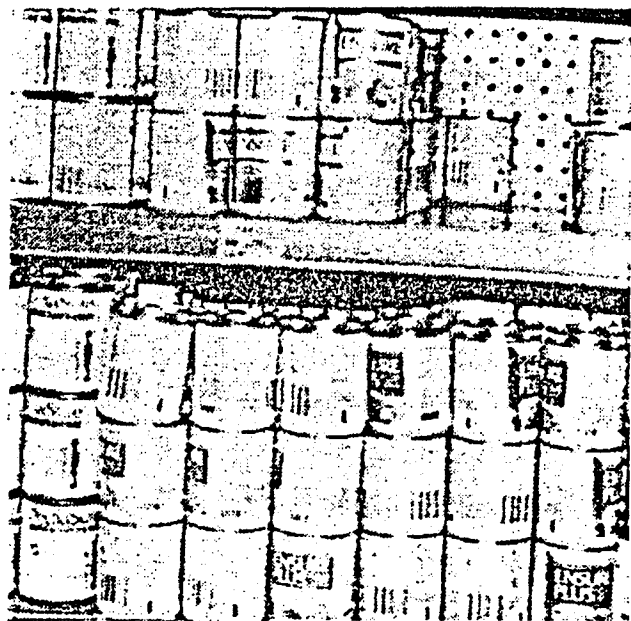
Manjak kilograma može biti isto tako teško ispraviti kao i višak. Kad je želudac jednom naučen da kaže "pun sam" ili "dovoljno sam pun", čak i nakon samo nekoliko zalogaja, to je teško izlečiti. Često se sreće salmonela u želudačnom zidu. Giardela i uobičajeni paraziti koji ne spadaju u želudačne se nalaze u slučajevima manjka kilograma.

Želudac je napadnut bakterijama i parazitima kad je imunitet slab. Glavni krivac je metal u zubima koji se neprekidno cedi u želudac. Uklonite svaki komadić metala iz usta. Ne kuvajte i ne jedite metalnim priborom. Podstaknite apetit B vitaminima. I opet, ulogu u tome igra jetra. Ako je ona zatrovana plesnima, ona može da kaže "ne jedi više" i telo je sluša.

Jedna od faza raka je gubitak težine. To se naziva kaheksija. Žrtva veruje da jede dovoljno. Ona možda čak i nema slab apetiti. Pa ipak,

težina stalno opada. Taj metabolički problem je naučno proučen. Lek "Hydrazin sulfat" (samo na recept) u izvesnom stepenu može da preokrene situaciju. Uzimajte 65 mg triput dnevno tokom 30 dana. Možda se lekcija koju smo naučili od kaheksičkog metabolizma može primeniti na gojaznost. Onome ko pati od kaheksije, život bi se okončao brže da nije visokokaloričnih dodataka hrani. Ali, ne koristite namirnice bogate kalorijama iz konzervi. Oni su zagađeni - često baš onim rastvaračem koji pogoršava stanje. Umesto toga, napravite šnenokle: 1/2 šolje kivanog mleka, 1/4 prokuvane pavlake, sirovo jaje (pažljivo oprano spolja), 1 kafena kašičica maslinovog ulja, banana, med, cimet, karanfilić, mirišljavi oraščić po ukusu. Izmešajte u blenderu. Pijte po jednu šolju dnevno. Menjajte svakodnevno da bi vam bilo interesantno.

Ako ovo ne uspe, recite sebi da ste poboljšali zdravlje i usmerite se na neki drugi projekat. Manjak kilograma takođe uopšte nije loš.



Slika 33. U svim kaloričnim dodacima sam otkrila da su zagađeni metanolom. Napravite sami svoje.

Problemi sa spavanjem

Sve velike životinje spavaju, ali neke spavaju danju umesto noću. Kad ljudi tako postupaju, to jest, rade noćnu smenu, oni se ne osećaju baš dobro. Ljudima je potrebno da od dvadeset četiri sata spavaju oko sedam sati. Mlađi spavaju više; novorođenčad spava mnogo više. Kad smo lišeni sna, zlovoljni smo, manje jasno razmišljamo i narednog dana imamo manje energije. Uprkos mnogim istraživanjima u "laboratorijama za spavanje" problemi sna nisu shvaćeni, osim apnee. Disanje bi trebalo da bude ravnomerno. Kad se propusti neki dah, to se naziva apnea. Posebno je uznemirujuće kad deca ispoljavaju apneu.

Apnea u snu

Pošto disanje reguliše nivo kiselina u krvi, a na to utiče kvalitet vazduha, najpre treba potražiti toksine iz vazduha. Dim cigarete je vazdušni toksin. Vanadijum iz plina koji negde curi je veoma ozbiljan otrov i može da deluje neopaženo. Sami proverite instalacije, pošto kompanije za gas u četiri od pet slučajeva daju pogrešan odgovor. Zamolite neku građevinsku firmu, ili odeljenje za zdravstvo, da proveri curi li negde plin. PVC iz novih tepiha može da zagadi vazduh. Arsen iz "obrađenih" tepiha i nameštaja takođe zagadjuje. Azbest iz mašina za sušenje veša i fenova može da bude toksin koji je uzročnik. Možda čak i fiberglas, formaldehid, ili freon.

Odrasli imaju apneju usled otoka grla; ne obavezno i bol. To sužava prolaz vazduhu; dugi udasi su potrebni da bi se nadoknadio kiseonik koji nedostaje i otklonio višak ugljen dioksida.

Otok grla je uobičajena alergijska reakcija. Nakon provere kvaliteta vazduha, drugo po značaju je da se uzme u obzir mogućnost alergije. Problem može biti reakcija na lekove, čak i kod odojčeta, kad samo majka koristi neki lek. Može se proveriti alergija na neke sastojke hrane, kao i prosti nedostatak vitamina C (koji ukazuje na plesan ili lek koji troši vitamin C u procesu detoksikacije).

Treća mogućnost je infekcija. Mnoge bakterije i virusi mogu da izazovu otok grla. Crvenilo grla je izričiti znak. Ono ne mora obavezno da boli. Ubijte sve napadače zaperom i pokušajte da razumete osnovu imuniteta grla.

Stalno prisustvo metala u ustima je uzrok slabe otpornosti grla, pošto on neizbežno prolazi kroz grlo.

Ako hrčete, možete da zaključite da vam je grlo oteklo, čak i ako nemate apneju. Proverite sve tri mogućnosti (toksin iz vazduha, alergiju, infekciju).

Višak kilograma i gojaznost su prenaplašeni kao mogući uzroci. Oni mogu da se odnose na neke slučajeve, ali svakako ne na bebe.

Šta god da činite, nemojte da ne preduzmete ništa. Nastavite da uklanjate stvari dok ne otkrijete uzrok nepravilnog disanja.

Čester Fenon, 50-tak godina, imao je priličan višak kilograma i noću je nosio masku sa ubacivanjem vazduha da bi mu pomogla da diše. Poslali su ga u centar za spavanje zbog apnee. Noću bi mu se grlo izuzetno sušilo, a donekle je slabo čuo na jedno uho. Bio je zatrovan arsenom (sredstvo protiv bubašvaba) bizmutom (kolonjska voda) i talijumom (zagađeni zubni metal), kalajem (pasta za zube). Bio je inficiran obema vrstama askarisa i suvo je kašljao. U tkivima mu se nagomilalo četiri rastvarača. U sebi je gajio devet vrsta patogenih organizama: *mycoplasma*, *haemophilus inf.*, *streptococcus pneu*, *A-streptococcus*, *nocardia*, *staphylococcus aureus*, *bacillus cereus* i virus gripa, gotovo polovinu od njih u grlu. Uništili smo ih generatorom frekvencija i obavili generalno čišćenje. Pošto je izvadio dva zuba, maska mu više nije trebala, nije više imao apneu.

Piter Dej, sredovečan, trebalo je da ima operaciju na grlu kroz nekoliko dana. Imao je nekoliko zastrašujućih noći kad je mislio da umire i nije više smeo da rizikuje spavanje sa zakrčenim disajnim putevima. Imao je višak kilograma. Grlo mu je bilo crveno i nateklo, iako nije osećao ništa. Nikad nije bolovao od prehlada. Potpuno je izmenio ishranu, da bi počeo da konzumira stvari koje je inače retko jeo (banane, mleko, supu, ovsenu kašu), a izbaci ono što je jeo svakodnevno (hamburgere, pomfrit, crni čaj, palačinke sa prirodnim javorovim sirupom). Za dva dana, grlo mu se potpuno očistilo, pošto je otok tkiva nestao. Možda su uzročnik bile plesni u javorovom sirupu, možda oksalna kiselina iz crnog čaja, ili nešto drugo iz te hrane što nije mogao da detoksikuje. Nesumnjivo je bio srećan što neće morati da do kraja života živi sa veštačkim aparatom za glas.

Nesanica

Buđenje noću i nesposobnost da se posle toga satima zaspi predstavlja još jedan poremećaj spavanja. Ili, nesposobnost da se uopšte zaspi.

Verujem da te probleme izaziva visok nivo amonijaka u mozgu. To uverenje se zasniva na dva zapažanja. Ornitin, koji snižava nivo amonijaka, izaziva odličan san kod osoba koje pate od nesanice. Takođe je primećeno da se san znatno poboljšava kad se unište paraziti koji proizvode amonijak. Naš metabolizam ne proizvodi amonijak. Mi proizvodimo ureu koju bubrezi izbacuju u vodenom rastvoru i tada se naziva urin. Međutim, kad imamo parazite, naš metabolizam je opterećen amonijakom koji proizvode paraziti. Mi moramo da ga

pretvorimo u ureu u jetri i bubrezima da bismo mogli da ga izlučimo. Ali, to se ne može učiniti u mozgu! Za taj biohemijski proces, mozgu nedostaje jedan esencijalni enzim, ornitin-karbanil-transferaza. Uopšte nije bilo predviđeno da bi u mozgu moglo biti parazita ili drugih infekcija i on nema odbranu. Najveći broj naših parazita dolazi od životinja sa kojima se družimo. Nije bilo predviđeno da živimo sa konjima, kravama, ovcima, svinjama, majmunima, morskim prasićima, mačkama, psima i pilićima, niti da u zoološkom vrtu dolazimo u kontakt sa još desetinama drugih vrsta. Mi to činimo na našu sopstvenu štetu.

Poznato je da amonijak jako iritira mozak. Zapravo, čoveka je moguće probuditi iz kome ako mu se da da omiriše soli amonijaka. Ornitin reaguje sa amonijakom, kupeći ga kao sunder. Arginin, još jedna aminokiselina, takođe reaguje sa amonijakom, ali vas ne uspavljuje. Zato u nesanici postoji još nešto, osim puke nesposobnosti da se smanji nivo amonijaka. Arginin izaziva budnost, zato bi trebalo da se koristi ujutru, kad je to potrebno. Ornitinu, kad se uzme pred spavanje, može biti potrebno pola sata da obavi svoj magični posao. Oba su savršeno neškodljiva, pošto su prirodna za vaše telo i predstavljaju sastojke hrane.

Počnite tako što ćete uzeti dve kapsule ornitina (svaka od po 500 mg) prve noći. Uzmite četiri naredne noći. Uzmite šest narednog dana, a potom odaberite dozu koja vam je najviše prijala. Ponekad je potrebno pet dana da bi se sredilo sve što je mozgu potrebno da vam obezbedi san. U međuvremenu, naravno, planirajte da ubijete parazite i završite sa nesanicom na najefikasniji mogući način.

Još jedna pomoć za spavanje su biljke. Nekoliko biljaka, valerijana i šišak, poznate su po takvom delovanju. Ti mehanizmi još nisu shvaćeni i to dovodi do toga da deluju nepredvidljivo. Nekim ljudima pomažu da spavaju, drugim ne. Naprosto ih probajte i vidite sami. Mi smo toliko različiti po detaljima našeg metabolizma, da različito reagujemo na biljke. Ali, blagoslov je što taj mehanizam nije shvaćen. Travarstvo, jedna tradicija koja prethodi civilizaciji, trebalo bi da uvek bude van domašaja intervencija vladinih organa.

Triptofan, još jedna aminokiselina, je otprilike dvaput moćnija od ornitina, ali je povučena iz prodaje pre nekoliko godina. Neki ljudi koji su ga svakodnevno uzimali su se ozbiljno razboleli, a neki su umrli.

Pošto je triptofan prethodnih godina korišćen a da kod njega nije primećena nikakva toksičnost, trebalo je sumnjati na nešto neuobičajeno. Moji testovi su pokazali izuzetnu zagađenost kapsula triptofana. One su sadržale PCB, živu, rutenijum, stroncijum, prazeodimijum, aluminijum i benzalkonijum. Mogu jedino da pretpostavim da je posuda za mešanje pukla izručivši svoj dragoceni sadržaj na pod - ali su ga proizvođači "spasli". Ili ta posuda za mešanje nije bila očišćena od prethodne upotrebe.

Osobe koje su se razbolele usled uzimanja triptofana razvile su izuzetno visok nivo eozinofila u krvi - što je takođe pokazatelj infekcije parazitima. Parazitima, koji bi na prvom mestu doveli do nesаницe? Da li su te nesrećne žrtve videle uzrok ili posledicu svoje upotrebe triptofana? Ovaj tragični događaj trebalo bi da vodi otkrivanju teškog zagađenja, razotkrivanju procesa industrijske proizvodnje i preventivi protiv toga da se bilo šta slično dogodi. To nije učinjeno (svakako, ne javno).

Procesi proizvodnje u stranim zemljama ne spadaju u nadležnost ispitivanja u SAD, iako neki uvezeni proizvodi moraju da budu testirani. Nema garancije da se iskustva kao što je ovo sa triptofanom neće ponoviti. Dužnost nam je da zahtevamo neškodljive dodatke ishrani i lekove. Lista sastojaka ne daje pravu informaciju. Analiza artikala posle pakovanja pružiće nam neophodnu sigurnost. Prisustvo zagađenja i toksina se ne može potpuno izbeći, ali kupac može da izabere ako zna da su oni prisutni. Raskrinkavanje je, naravno, propast za proizvodnju. Raskrinkavanje profita je propast za poslove na kojima se zarađuje novac. Takve važne stvari ne mogu se "da se same regulišu". Kupci naprosto moraju da traže da znaju šta kupuju.

Rubi Ader, 14, imala je bolove po ceom telu, zujanje u ušima, probleme sa sinusima i hronični umor. Nije mogla da zaspi i već je pola godine odsustvovala iz škole. Imala je crevne metilje u želucu. Za tri nedelje eliminisala ih je travama protiv parazita i mogla je da normalno spava.

Gljivične infekcije

Najčešća gljivica kod ljudi je *candida albicans*. Kandidate ima svuda oko nas. Ona lebdi u vazduhu, tražeći mesto da sleti i razmnoži se. Ona može da napadne razna ljudska tkiva, uključujući usta, (što se zove ustobolja), kožu (u šta spadaju i neke vrste dečijeg osipa), vaginu i digestivni trakt. Svi mi u digestivnom traktu imamo kandidu, ali kad se izmakne kontroli, to se naziva kandidiaza.

Kandida je gljivica. Njoj je potrebna vlaga da preživi i šećer da bi rasla.

Naš imuni sistem, bela krvna zrnca, u stanju su da iskorene gljivice ukoliko one ne rastu isuviše brzo. I ukoliko bela krvna zrnca nisu blokirana ili zauzeta načim drugim.

Dečiji osip

Dečiji osip je primer kada su bela krvna zrnca prezauzeta. Kad se u pelenama nalaze hemikalije, bela krvna zrnca progone hemikalije, a gljivice puštaju da rastu. Ako sušite bebinu kožu, to pomaže, pošto gljivicama treba vlaga. To se može učiniti pomoću vazduha, sunčeve svetlosti i kvarcne lampe, a ne pomoću još više hemikalija. Svakako ne pomoću melema koji sadrže kortizon i koji još više smanjuju imuno delovanje belih krvnih zrnaca.

Upotrebite kvarcnu lampu na po pet minuta u jednom tretmanu, nekoliko puta dnevno. Predite na pelene od tkanine; nemojte da ih izbeljujete hlornim belilom, jer hlor koji se zadrži u tkanini hronično nadražuje kožu, stvarajući uslove za dalje osipe i buduću alergiju na hlor. Pelene od tkanine moraju se sterilizovati, ali ne pomoću hlora. Upotrebite najtopliju vodu koju vaša mašina za pranje može da podnese. Dodajte 1/2 šolje boraksa prilikom pranja. Ako imate domaći Lugolov rastvor joda (koji vam je napravio vaš apotekar, ili vi sami, vidite "Recepte") dodajte jednu kafenu kašičicu pilikom pranja ili ispiranja. Sirće blokira gljivice, dodajte ga pri ispiranju. Sušite pelene na što je moguće toplijem vazduhu. Osušite ih da biste ubili sve spore gljivica na pelenama.

Da biste ojačali bebinu kožu protiv budućih infekcija, ne stavljajte hemikalije na kožu. Ne koristite bilo kakav sapun, miris, ulje za kupanje, mast ili losion. Ne koristite pamučne loptice ili maramice za bebe. Nemojte koristiti sredstva za svakodnevno kupanje. Operite zadnjicu nežno, boraksom, a potom isperite vitaminom C. Vitamin C je kiselina i predstavlja naš prirodni lekoviti agens, ali ako je površina kože oštećena, izazvaće peckanje. Koristite ga onoliko razređenog koliko beba može da podnese. Cink oksid je još jedno prirodno sredstvo, jer on istiskuje gvožđe koje je gljivicama i bakterijama potrebno da bi se razmnožavale. Nikad ne koristite kupovna cinkova jedinjenja, naprosto kupite sami prah cink oksida, pomešajte ga sa kukuruznim brašnom i držite ga u velikom starom slaniku, pospite ga na vlažna mesta ili mesta gde rastu gljivice.

Lečite i ostale gljivice na isti način

Ostale gljivice, kao što su tineja, pitirijaza, atletsko stopalo, kao i kandida, mogu se iskoreniti na sličan način:

1. Lišite gljivice vlage.
2. Lišite napadače gvožđa.
3. Lišite gljivice šećera.
4. Povećajte imunitet kože.
5. Povećajte sposobnost kože da se zaleči.

Možda neće biti moguće da lišite gljivice vlage, na primer ako vam se noge znoje a morate da nosite čarape. Skinite čarape čim stignete kući, ugrijte noge kvarcnom lampom. Koristite cink ili kukuruzno brašno da naprašite i osušite kožu. Kad perete veš, otkuvajte čarape. Osušite ih na najvrelijem mogućem vazduhu. Perite samo boraksom (sapuni i deterdženti sadrže aluminijum koji zagađuje kožu). Isperite kožu vitaminom C. Potrebno je da primenite sve to istovremeno da biste uklonili gljivice "atletsko stopalo". I velika istrajnost. One su možda razvile uporište ispod nokta palca, gde stalno mogu da dobiju vlagu,

gvožđe i šećer. Svejedno, vaša bela krvna zrnca će ih na kraju prožderati, ako im dopustite.

Kod gljivične infekcije usta, opet morate da nadmudrite gljivice tako što ćete uraditi sve što je moguće odjednom. Ne jedite šećer, ne pijte voćni sok, ne uzimajte antibiotike. Izbegavajte povrede usled konzumiranja hrapave hrane (korica, kokica, koštunica, bombona) ili sisanja. Čistite zube koncem jednom dnevno (koristeći tanki silk), a odmah potom operite zube belim jodom (ili Lugolovim rastvorom, ali vas on može privremeno obojiti). Hidrogen nije dovoljno jak. Setite se da sterilizujete četkicu etil alkoholom ili jodom. Možete takode isprati usta Lugolovim rastvorom (6 kapi na 1/4 šolje vode). Ili, stavite 6 kapi direktno na jezik i utrljajte ih lagano usnama.

Ne koristite Lugolov rastvor ako vam je rečeno da ste alergični na jod.

Ubijajte kandidu svakodnevno generatorom frekvencija ili zaperom. Pošto se stalno iznova inficirate, morate da primenjujete sve metode koje su date da biste se trajno izlečili od gljivične bolesti.

Pošto kandida raste u vaše žive ćelije (koje ne napadate!) ne možete da je ubijete odjednom. I Lugolov rastvor i struja (zaper) mogu da pridu samo gljivicama koje su na površini. Ali, kad ubijete gornji sloj, što izlaže naredni sloj, napredovali ste. Trebaće vam mesec dana svakodnevnog tretmana da ih se rešite.

Međutim, uklanjanje gljivica sa jednog mesta neće vam doneti trajno izlecenje. Vlažna mesta, na primer ispod grudi, ispod pregiba stomaka, pazuha i prepona trebalo bi svakodnevno održavati suvim pomoću kukuruznog brašna. Nastavite to i pošto vam izgleda da ste se izlečili.

Metiljavost

Metilji, pljosnate gliste, imaju složen životni ciklus sa mnogo stadijuma. Iako ovce, stoka, svinje i ljudi mogu da budu "prirodni" domaćini za odrasli stadijum, drugi stadijumi bi trebalo da se razvijaju spolja i to u sekundarnim domaćinima. Kad u nama mogu da se razviju stadijumi koji nisu odrasli, ja to nazivam bolešću metilja (metiljavošću).

Ili, kad u nama može da se razvije odrasli koji "normalno" pripada nekoj drugoj vrsti, to takođe nazivam metiljavošću. Ili, ako se odrasli metilji u svom "normalnom" domaćinu presele iz organa kome "normalno" pripadaju i nasele neke druge organe u telu, to takođe nazivam metiljavošću.

Četiri varijante metilja koje su angažovane u toj potrazi za dodatnim teritorijama su crevni metilj, metilj ovčije jetre, pankreasni metilj i metilj ljudske jetre.

Kao što možete da vidite iz njihovih imena, naučnici su ih dobro proučili i tačno znaju koje su životinje "normalni" domaćini i koji organ u toj životinji odrasli metilji "normalno" naseljavaju. Metiljavost nastaje kad nešto od toga odstupi od "normale".

Metilji nemaju oči da vide ni noge da hodaju, pa kako onda mogu da nađu organ koji žele i putuju do njega usred vašeg tela? Naučnici ne znaju pouzdano. Međutim, mnoge naučne studije su zaključile da na primer, metilj jetre, *fasciola*, nema problema da nađe i nastani jetru.

Evo nekih primera šta se dešava kad metilji "pogreše":

- Odrasli metilji (bilo koji od četiri pomenuta) u zidu materice izazvaće grčeve i krvarenje i kad nije vreme za menstruaciju. Ako odrasli metilj prođe kroz zid na unutra i potom uspe da izađe kroz Falopijeve tube u trbušnu duplju, on sa sobom nosi deo endometrijuma što izaziva endometrozu.
- Ako se odrasli metilji razviju u bubrezima, to može da izazove lupus ili Hodžkinsovu bolest.
- Ako odrasli dovrše svoj ciklus u mozgu, dolazi do Alchajmerove bolesti ili multiple skleroze.
- Ako crevni metilj (*Fasciolopsis buskii*) odraste u jetri, to izaziva stotine vrsta raka.
- Ako metilj pankreasa dovrši svoj ciklus u pankreasu, to vodi dijabetesu. To nije primer metilja koji borave u pogrešnim organima, već primer da se reprodukuju na mestima na kojima ranije ne bi mogli.
- Ako se metilji razviju u timusu, imunitet opada. Ako se tu razvije crevni metilj, oslobađa se HIV (virus SIDE). Za uzvrat, HIV okupira druga tkiva, kao što su penis i vagina.

- Ta četiri metilja takode mogu da okupiraju mišiće, izazivajući distrofije.

Iako su te bolesti toliko različite, meni je očigledno da one predstavljaju samo jednu bolest - metiljavost.

Imajući u vidu veličinu tih metilja (odrasli se lako vide) nije nikakvo čudo što oni brzo mogu da upropaste organe nekog čoveka. Pa ipak, ljudsko biće je veliko i hrabro se bori da ubije te stadijume, blokira pristup tkivima i izbori se sa njima na druge načine.

Pa ipak, da bismo ih pobedili, možemo da računamo jedino na ljudsku inteligenciju. Intelligentan pristup je da otkrijemo šta tim moćnim čudovištima omogućava da se množe u našim telima, umesto u barama na njihovim sekundarnim domaćinima puževima/klenovima.

Metilji i rastvarači

Objašnjenje koje sam našla za ova dva metilja je prisustvo dva rastvarača u našim telima. Prisustvo *izopropil alkohola* je u 100% slučajeva raka (preko 500 slučajeva) povezano sa razmnožavanjem stadijuma crevnog metilja u velikom broju organa, što je izazvalo rak u tim organima.

Prisustvo *benzena* je u 100% slučajeva SIDE (preko 100 slučajeva) povezano sa razmnožavanjem stadijuma metilja u timusu.

Prisustvo metil alkohola (*metanola*) je u 100% slučajeva dijabetesa (preko 50 slučajeva) povezano sa razmnožavanjem stadijuma pankreasnog metilja u pankreasu.

Prisustvo *ksilena* i *toluena* je u 100% slučajeva (preko 10 slučajeva) povezano sa razmnožavanjem crevnih metilja u mozgu.

Potrebno je mnogo više rada da se ispita odnos između razmnožavanja metilja, nekog rastvarača i izabranog organa. Ali, izgleda moguće da rastvarač omogućava da se sve to dogodi. A naša pamet, da bi nas izbavila, mora naći rešenje.

Meni izgleda da je najhitnija mera da prestanu da se upotrebljavaju ti rastvarači. Prvi korak je da otkrijemo koja hrana i proizvodi su njima

zagađeni. Morate da sve što jedete i upotrebljavate testirate na prisustvo rastvarača. Sinhrometar taj zadatak čini lakim. U idealnom slučaju, svi bismo trebali da spojimo svoje rezultate, uvećavajući tako korpus znanja koji sam zasnovala.

Prema mojim posmatranjima, kad se otklone veliki izvori rastvarača, nivoi rastvarača u telu se vraćaju na nulu. Drugim rečima, male količine koje udahnemo tu i tamo ne nagomilavaju se do tačke ozbiljnog oštećenja. Mi moramo da ih jedemo, pijemo ili upijamo svakodnevno da bi počeli da nam škode! I odakle oni mogu da dođu?

Izvori benzena i propil alkohola koje sam ja našla izneti su u posebnim listama (str. 323 i 324). Izvori metanola nisu još dobro poznati, ali uključuju kupovne napitke, hladne cerealije, veštačke zaslađivače, vitamine i lekove. Ostali rastvarači su još manje proučeni. Ali, obrazac se pojavljuje: hrana i proizvodi za koje je potrebno da se sterilisu boce, i mašine da bi se te boce napunile, zagađeni su propil alkoholom i metanolom. Hrana i proizvodi koji sadrže veštačke arome ili ulja zagađeni su benzenom. Neka kupac (vi) bude oprezan! Ako je moguće, sami testirajte proizvode koje kupujete. Ako nije, nemojte da ih kupujete.

Ima mnogo drugih metilja i mnogo drugih bolesti. Postoje li i drugi trijasi metilj/rastvarač/bolest? Da li se bolest metilja odvija već dugo ili je ona skorašnji fenomen? Rak je svakako star 100 godina, a toliko je i upotreba propil alkohola. Dijabetes je prilično stara bolest, a isto tako i rastvarač povezan sa njim, metanol. Ali, SIDA i Alchajmerova bolest su skorašnje bolesti. Treba li da zaključimo da su benzen, ksilen i toluen mnogo manje korišćeni u prošlosti?

Bolesti izazvane metiljima mogu se iskoreniti nekim jednostavnim postupcima: nadgledanjem rastvarača u hrani, pićima i proizvodima. Nadajmo se da će se početi sa time. U interesu je potrošača da imaju svoj nezavisni način nadzora. Pored elektronskog načina predstavljenog u ovoj knjizi, mogu se izmisliti hemijski načini. Zamislite malu test traku nalik na pljosnatu čačalicu koja menja boju kad dođe u kontakt sa propil alkoholom. Nosite pakovanje tih traka u džepu i nikad nemojte da konzumirate propil alkohol u neznanju.... u svetu sutrašnjice.

Metilji nisu sami

Postoje i druge porodice parazita. Gliste i pantljičare takode osvaja-ju. Da li su i one povezane sa rastvaračima? Ili sa još neotkrivenim fak-torima? Menjaju li one svoj životni ciklus da bi iskoristile naš sniženi imunitet? To su važna pitanja. Ali, vi ste naoružani sjajnom tehnologi-jom. Odgovori će biti nađeni.

A zajedno sa odgovorima, sigurno će se razviti i nova industrija. Jedna industrija koja ne samo da tvrdi da su njeni proizvodi čisti, već to i dokazuje, na vaše zadovoljstvo.

Peckanje i utrnulost

Osećaj pečenja na koži vam daje do znanja da su umešani nervi. Živa je najčešći krivac. Živa je možda započela dugi niz drugih toksina koji su takode dospeli u vaš nervni sistem: pesticidi, hemikalije za automobile, hemikalije za domaćinstvo, mirisi, pa čak i hemikalije iz hrane. Neki ljudi dobiju osećanje pečenja posle vožnje automobilom, neki kad dođu u kontakt sa nekim parfemom, neki dok hodaju duž polica sa sapunima u samousluzi. Kad pogođeni nervi ne vode do kože, već u neke organe, kao što su to nožni prsti, možda ćete osetiti grčeve u prstima nogu ili ruku. Uklonite stvari koje vas snabdevaju živom.

Goruća koža je drevna bolest - možda je čak predstavlja osnov nekih ideja, kao što je npr. "pakao". Vatra svetog Antonija bila je izazvana konzumiranjem glavnice (plesan hrane). Plesni ne moraju da obavezno dođu pojedinačno. Možda i neki drugi otrov iz plesni može da dospe u vaše nerve (vidi "Plesnive namirnice". str 350). Možda otrovi iz plesni reaguju sa pantotenskom kiselinom koju vaše telo koristi, jer uzimanje pantotena (500 mg triput dnevno) može ponekad da poboljša stanje, a naravno, to je i dobro za vaše telo.

Mononatrijum glutamat (MNG) može da izazove pečenje, posebno na licu i usnama. Ponekad se takode javljaju i otoci. MNG se koristi da pojača ukus. Pre nekoliko decenija je otkriveno da je on otrovan za mozak i isključen je iz hrane za decu. Ali, šta sa odraslima? Posebno sa

onima koji već imaju neki problem sa mozgom. Izbacite ga iz svoje kuhinje. U restoranu pitajte koja jela ga sadrže.

Utrnulost ima sličan uzrok. Utrnulost prstiju ili stopala je postala prilično uobičajena, pošto se trovanje živom i talijumom tako široko rasprostranilo.

Ako imate pečenje i utrnulost, da li je multipla skleroza daleko od toga? Smesta zamenite sav metal iz usta kompozitnim materijalima (vidi "Čišćenje zuba", str. 375). Nadajmo se da je vaš imuni sistem još uvek dovoljno snažan da uništi bakterije koje rastu oko metala i u džepovima u vilici. Proverite i očistite rupe od zuba. Počnite lečenje vilice mlekom, magnezijumom, vitaminom D u ishrani. Koristite masnu kiselinu da pomognete da vam se tkiva očiste od preostalog metala (3 do 6 dana).

Najčešća bakterija nervnog sistema je šigela. Početak infekcije ovom bakterijom već se može videti u slučajevima pečenja i utrnulosti. U slučajevima multiple skleroze, ona se već duboko ušančila. U obliku slajd preparata, mogu se dobiti tri vrste šigele: *shigella dysenteriae*, *shigella flexneri*, *shigella sonnei*. *Shigella flexneri* izaziva depresiju i razdražljivost. Sve vrste izazivaju gasove i nadimanje. Zaper ih ne ubija, jer one nastanjuju creva. Morate da često praznite creva, dvaput ili triput dnevno. I obavljajte čišćenje creva dok svi simptomi ne nestanu. Veoma pazite da opet ne unesete zagađenu hranu u usta. Kuvajte sve mlečne proizvode. Oni moraju biti na temperaturi ključanja 10 sekundi. To uključuje i sir, mladi sir, kiselo mleko i obično mleko. Jediti samo domaći jogurt ili domaće kiselo mleko. I puteru i pavlaci potreban je isti tretman. Nikad ne koristite sirove mlečne proizvode.

Nani Hju, 48, bila je utrnula čitava desna ruka, šaka i desna strana glave; posebno loše joj je bilo poslednja četiri meseca. Bila je zatrovana PCB-om, titanom i disprozijumom (boja). Koristila je tireoidni preparat "Xantac" (za želudac) i "Hlorazepam" lekove. Našli smo takođe i psećeg srčanog parazita (imala je bol u grudima oko srca). Počela je sa programom protiv parazita, prestala da koristi lak za nokte i prestala da koristi sve deterdžente za veš i za suđe. Za tri nedelje utrnulost joj se u velikoj meri smanjila. Još uvek je imala naslage titana iz zubnog metala (delimični most). Videvši da je na pravom tragu, prestala je da koristi MSG u svojoj hrani, prešla sa smućkanih napitaka na mleko i prekinula da puši. Ruka joj se vratila u skoro normalno stanje.

Mariji Santani, 45, bile su utrnule obe ruke, one bi bridele i prestala bi da ih oseća. To se širilo u jednu nogu. Mišići su joj bili zatrovani talijumom. On se nalazio u jednom veoma starom insekticidu, još uvek delotvornom i još uvek u kućnoj upotrebi. Takođe ga je bilo i u bunarskoj vodi, verovatno usled curenja pesticida. Prestala je da koristi sve kupovne proizvode za telo, obavila čišćenje bubrega i ubila parazite. Bilo joj je teško da se reši *prosthogonimusa*, ali je za dva meseca sve raščistila. Njeni problemi sa nogama, rukama, spavanjem, urinarnim traktom su svi nestali i mogla je da se usredsredi na poslednji problem, varenje.

Kendi Donaldson, 44, bila je utrнула ruka od ramena do ručnog zgloba i to je počelo pre godinu dana. Bila je zatrovana indijumom, litijumom i vanadijumom usled curenja gasa. Savetovano joj je da prestane da konzumira kofein i pređe na mleko (nivo kalcijuma bio joj je vrlo nizak: 9 mg/dl) i tablete magnezijuma (300 mg dnevno). Imala je visok nivo triglicerida, što je ukazivalo na problem sa bubrezima. U bubrezima je imala kristale urata i fosfata. Smanjila je fosfate u ishrani (meso, jezgrasto voće, žito, gazirani napici) i počela čišćenje bubrega. Kad je fiksirano curenje gasa, prestala je njena zatrovanost litijumom i vanadijumom. Za šest nedelja takođe je ubila parazite i menstruacije su joj po prvi put postale redovne. Takođe je nestala i cista sa jajnika, što je potvrđeno ultrazvukom. Uskoro joj je predmenstrualni simptom prestao, uključujući i napade vrućine. Posle četiri meseca obavila je tri čišćenja jetre i iznenada joj se utrnulost smanjila. Posle još nekoliko čišćenja uopšte nije bilo utrnulosti.

Ako vam čišćenje rupa od zuba donese trenutno poboljšanje, vi znate da su bakterije bile deo problema. Proverite ih ponovo ako se problem vrati; zubne bakterije su poznate po vraćanju. Ako vam čišćenje bubrega na jedan dan pogorša stanje, a potom vam se stanje popravi, znaćete da su delimično odgovorne bakterije iz bubrega. Ako vam čišćenje jetre (str. 506) pogorša stanje na jedan dan, a potom ga popravi, znaćete da su se bakterije ušančile u jetri. Nastavite čišćenja sve dok ne uništite sve te izvore. Ubijajte elektronski sve bakterije najmanje jednom nedeljno. Pečenje i utrnulost mogu se izlečiti, ne samo zaustaviti da se dalje ne pogoršavaju. Drugim rečima, vaši nervi se mogu očistiti i izlečiti.

• Depresija

Sve osobe sa kliničkom depresijom koje sam videla imale su male oble gliste u mozgu. Zar je uopšte čudno što mozak ne može da načini dovoljno neurotransmitera ili što poremeti njihovu ravnotežu? Uobičajene gliste su trakavice (*ancylostoma*), askaris mačaka i pasa, trichinela i *strongyloide*.

Iako se uobičajeno veruje da trakavice prodiru kroz kožu kada bosom nogom hodamo po zemlji, to je, izgleda, beznačajno. Značajno je ako progutamo životinjsku perut i udišemo prljavu prašinu. Naši kućni ljubimci dobijaju te gliste svakodnevno. Mi ih dobijamo i dajemo u neprekidnoj razmeni sa članovima naše porodice i kućnim ljubimcima. Povijanje beba je posebno rizičan posao, mada je neophodan. Ostaviti malu decu da sama čiste posle pražnjenja creva je još rizičnije. Ruke treba dezinfikovati etil alkoholom ako ste došli u dodir sa crevnim sadržajem, bilo vašim sopstvenim, bilo vašeg deteta ili životinje. Ako perete ukakanu pelenu, a potom operete svoje ruke dobro sapunom, a potom pravite salatu za večeru, budite sigurni da ćete svim članovima porodice dati dozu svega što beba ima (šta god to bilo). To se krilo ispod noktiju. Životinje čiste na jednostavan način: one naprosto oližu zadnjicu mladuncima. Ali, mi ljudi nismo dovoljno snažni da dobijamo dozu nečije zadnjice sa svakim obrokom. Moramo da dezinfikujemo naše ruke.

Čišćenje toaleta je takođe opasno. Nosite rukavice. Ako niko ne pati od depresije, možete da koristite belilo (koje držite u graraži) da dezinfikujete šolju, inače koristite alkohol (50% etil alkohol). Takođe izbrišite alkoholom kvake na vratima i ručice slavina.

Ako patite od depresije, upotrebite zaper da smesta ubijete te vrste glista: *ancylostoma*, *ascaris*, *trichinella* i *strongyloide*.

I ostale članove porodice trebalo bi očistiti od tih parazita, istog dana ili što je pre moguće. Do ponovne infekcije uvek dolazi. Kod depresivne osobe, mikroskopski paraziti smesta putuju u mozak. Kod drugih, oni mogu da naprosto ostanu u crevima ili plućima ili jetri, ili drugim organima. Putevi (rutinski) ka mozgu su već ustanovljeni za depresivnu osobu. Oni se moraju zalečiti da bi se uspostavila bar neka tolerancija prema infekcijama.

Rastvarači i drugi toksini koji su u mozgu usporavaju ili sprečavaju izlječenje. Zbog toga depresivna osoba mora da obavi sva četiri čišćenja.

U slučajevima depresije uvek nalazimo bakteriju šigelu. Ubijte sve šigele i izbegnite da se ponovno ne inficirate tako što ćete prokuvati mlečne proizvode, a one koji nisu prokuvani nećete jesti. Obavite kuru čišćenja creva (str. 500). Ne jedite hranu iz samousluge ili salate pripremane ručno u salata-barovima. Na kraju, obavite čišćenje jetre, ponovite ga svake dve nedelje. Depresija, čak i ako je bila dugotrajna, može nestati za nekoliko dana kad mozak ponovo povрати svoju teritoriju. Pogledajte se u ogledalo i osmehnite se sebi zato što ste uspeli da uništite napadače. Nikad više ne dopustite tim puzavcima da se ušunjaju u centar za sreću vašeg mozga. ✓

Manična depresija

Ova vrste depresije je povezana sa *strongyloidima*, glavnim parazitima mozga. Plus hlorom kao alergenom! Stongiloide su iste one gliste koje izazivaju migrene i druge vrste snažnih glavobolja koje se ponavljaju. Verovatno od toga gde su se ti crvići udomili zavisi kakve ćete simptome dobiti: maničnu depresiju ili migrene. Možda je hlor presudni faktor.

Ti crvići mogu da pređu u posteljicu nerođenog deteta. Zar je ikakvo čudo što izgleda da su ti moždani poremećaji nasledni? Naravno, postoji obilje prilika da ih pojedemo sa svojih ruku, ruku drugih ljudi i sa poda tokom detinjstva. Zapanjujuća činjenica je što se neki članovi porodice ne inficiraju njima ili bar ne dobiju nikakve moždane simptome! Veoma je teško da se iskorene stronogiloide u čitavoj porodici i tako poboljša stanje depresivnoj osobi. Zapravo, to je nemoguće ako imaju kućnog ljubimca ili rade sa nekim drugim životinjama. Isto tako je zahtevan zadatak osloboditi se alergije na hlor. Prvi korak je da se zaperom ubiju paraziti.

Obično, isto tako nalazim naslage broma. Pošto su brom, fluor i hlor svi halogeni, možda prevelika količina bilo koga od njih može omesti sposobnost jetre da detoksikuje hlor. Prestanite da jedete hleb koji je

tretiran bromom (izbeljen). Prestanite da uzimate lekove koji sadrže bromide. To je lako. Čak morate da prestanete i da se umivate hlorisanom vodom (koristite filter od čistog aktivnog uglja). Naravno, ne bi trebalo da bude boca sa varikinom u kući, čak ni ako su čvrsto zatvorene; a ne bi trebalo ni da nosite izbeljena odela.

Obavite sva četiri čišćenja. Ponekad se oblak podigne i um raščisti na putu kući od zubara. Oporavak može da bude veoma brz - za manje od nedelju dana. A povratak simptoma je isto tako brz, ako udahnete ili popijete makar i malu količinu hlora. Ali, vaša budna pažnja će tome doskočiti. Za pola godine možete da očekujete da vam se simptomi više neće vraćati.

Izgleda da ljudi moraju da isto tako prisilno ližu prste kao što krave ližu svoje njuške, a mačke svoje stražnjice. Jedini, najznačajniji napredak u ljudskoj higijeni bi sasvim sigurno bilo to da se prestane sa trpanjem prstiju u usta. Uvek moramo da jedemo kuhinjskim priborom. I nikad nemojte da izadete iz kupatila a da ne operete ruke. To su teške promene, ali ih je novo doba parazitizma učinilo neophodnim. Paraziti će nas, zajedno sa novim zagađivačima, rastvaračima i teškim metalima, preplaviti ukoliko se ne promenimo.

Nemojte da prekidate sa litijumom i drugim lekovima dok vaš lekar ne potvrdi da ste za to spremni, za oko pola godine. Nakon toga, postarajte se da vam oni i dalje budu pri ruci. Iako nekog dana možda nemate maničnu depresiju, ponovna infekcija nakon nedelju dana napašće vaš mozak kao oluja; on još nije izlečen, putevi su otvoreni. Budite strpljivi; do izlečenja će doći, kao što je došlo kod ovih srećnih osoba.

Lena Konstantin, 39 godina, imala je problema sa migrenom, problema sa vilicom, teška krvavljenja pri menstruaciji i brojne bolove, ali ipak to ne bi trebalo da je navede da pokuša da se ubije pre godinu i po dana. Nakon toga su je lečili "Prosacom". Imala je crevne metilje (u crevima), pseću glistu, strongiloide i metilje ljudske jetre. Počela je sa programom protiv parazita i čišćenjem bubrega. To joj je toliko dobro činilo da je prestala da uzima "Prosac" i završila je u bolnici, ne seća se zbog čega. Pošto je tamo provela 42 dana, izašla je, mudrija nego ranije. Opet se bacila na posao, nije zanemarila nijedan detalj, jer je mogla da se priseti kako je to

dobar osećaj kad si slobodan od depresije (bez lekova). Posle tri meseca, još uvek je imala strongiloide (imala je mačku), ali je ipak obavila prvo čišćenje jetre. Izbacila je preko 500 kamenova. Njena depresija je nestala. Umesto "Prosac"-a uzimala je 4 kapsule ornitina i 2 kapsula žen-šena (više ukoliko bi bila napetija) i rešila svoj problem.

Mona Zabala, 33, bila je krajnje potištena zbog svog posla. Bila je puna žive arsena, PCB, hroma iz šminke, metanola iz raznih "Cola", a imala je askaris, pankreasne metilje, trihinele i strongiloide. Mislila je da je beznađežan slučaj. Ali, za manje od tri meseca, kad je završila samo pola poslova, već je govorila pozitivne stvari o svom poslu.

Ejsi O Hara, student koji tek što je diplomirao, veoma je pazio da izbegava nezdravu hranu, kofein, mirise i proizvode za telo, jer je kroz patnju shvatio da ih ne podnosi. Kad bi ga pogodila depresija sa plakanjem, ne samo da je bio iznenađen, već i ljut što ga njegove dobre navike u pogledu zdravlja nisu izvukle. Kupovao je vodu za piće; bila je pakovana u providnim plastičnim bocama. Imao je cezijum u tkivima i u mozgu. Kad je opet prešao na vodu iz slavine (filtriranu u malim količinama), za nedelju dana depresija je nestala i nije više plakao ni zbog čega.

Lajza Anderšud, 46, bila je klinički lečena od depresije. Verovala je da je uzrok to što prolazi kroz menopauzu. Imala je veliku količinu strongiloida, ali nikakve druge parazite. Samo je jedan od njena dva psa imao strongiloide, (test pljuvačke), a nije ih imala ni mačka. Bila je puna cezijuma (iz vode rashlađivane u aparatima) i vanadijuma (curenje gasa). Za dva meseca je postigla nemoguće: sve kućne ljubimce i sebe je oslobodila od strongiloida, popravili su tri mesta na kojima je curio gas i njena depresija je postala samo uspomena.

Roland Grili je pre nekoliko godina dobio dijagnozu manijakalna depresija i prepisani su mu "Ativan" i "Prosac". Oni su mu omogućavali kontrolu, ali nisu otklanjali depresiju. Imao je izraženu drhtavicu. U mozgu je imao askaris i stadijume metilja ovčije jetre. Tu su takođe bili prisutni i stiren (iz čaša od stiropora), metil etil keton (napici) i ugljenik tetrahlorid, što je verovatno omogućavalo da se paraziti razmnožavaju. Imao je dosta žive srebra, ali najviše - u čitavom telu - hlora (iz varikine i vode iz česme). Za četiri nedelje uklonio je sav metal iz usta. Izjavio je da ga je to "oslobodilo". Već dok se vraćao kući od zubara, mogao je da kaže da se nešto posebno desilo. Njegova depresija je jednostavno nestala, "kao kad podignete čebe sa kreveta". Odlučio je da očisti čitavo telo i da se oporavi od svoje bolesti koristeći logične metode, kao što su naši. Problem je

bio kako da ne pije običnu hlorisanu vodu, ali filter za čitavu kuću koji sada može da se nabavi omogućio mu je da to učini.

Daren Noks, 48, lečen je 36 godina "Thorazinom", ali mu je terapija promenjena u "Desyral" i "Valium" i litijum. Imao je askaris i trakavice i još preko dvadeset drugih parazita, uključujući i faze metilja. U mozgu su mu takođe bili prisutni i bacteroides i nocardia. Sve parazite smo ubili za pola sata generatorom frekvencija, i prilikom prvog sledećeg dolaska je izjavio da više nije depresivan; manje nego u poslednjih osam godina. U mozgu je imao mnoge metale, a takođe i hlor. Za četiri nedelje drhtavica je počela da mu se smanjuje, pošto je vodu iz česme filtrirao da ukloni hlor. Pošto je sredio zube, depresija mu se više nikad nije ponovila.

Šizofrenija

Kod porodica šizofrenika viđa se mnogo više toksina nego u slučajevima drugih vrsta bolesti. Oni obično imaju četiri ili više vrsta toksina iz plesni istovremeno, što znači da nijedan toksin nije bio detoksikovao pre nego što je pojeđen sledeći. To se može odraziti na jetru, prema izboru hrane. Početno oštećenje jetre se, međutim, pojavilo možda već u ranom detinjstvu.

Da bi se šizofenija ispoljila, nisu joj potrebni živa i ostali metali iz zuba. Taj obrazac je logičan, kad vidimo da i mala deca mogu da boluju od šizofrenije. Šizofenija je drevna bolest, pošto je opisana u nekim veoma starim spisima, pre nego što je postojalo zubarstvo. Ali, paraziti su postojali. I postojale su plesni iz hrane. A postojao je i bakar!

Kod obolelih uvek nalazimo *glavnicu*. Prisutni su takođe i drugi mikotoksini, uključujući *sterigmatocystin*, *cytochalasin B* i *aflatoxin*. Kako se menjaju mikotoksini, moždani simptomi se takođe mogu menjati, od prisilnog pranja ruku do paranoje, ili od toga da se čuju glasovi, do sklonosti ka zlu.

Ja verujem da se današnje povećanje kriminala u američkom društvu može pripisati posebno velikom konzumiranju plesni u hrani i napicima, čija je posledica da ponašanje ljudi eksplodira u nasilje bez gotovo ikakvog povoda, naprosto usled frustracije. Ne bi bilo teško ni skupo da se obavi eksperiment da se u naše zatvore uvede hrana bez plesni.

Jedna bakterija, "*Mycobacterium phlei*", takođe može da bude uzročnik, jer sam otkrila da se ona veoma često javlja u slučajevima šizofrenije. Još uvek ne znam kakve su njene posebne posledice. Ta bakterija se možda krije ispod zuba. Takođe se vidi i kod pasa.

I bakterija šigela iz nesterilisanih mlečnih proizvoda je takođe deo problema. Te bakterije proizvode nervne otrove koji izazivaju razdražljivost, depresiju, bes. Zapravo, bes može da bude toliko veliki da se izlije u nasilje.

Olovo i bakar se uobičajeno sreću kod obolelih od šizofrenije. Njihov uobičajeni izvor je voda iz česme (vodovodne cevi u kući su možda lemljene olovom). Zamenite te cevi plastičnim, potom uzimajte masnu kiselinu (100 mg dvaput dnevno).

Paraziti koji se uvek otkrivaju kod šizofrenije su trakavice (4 varijante *ancylostoma*) u mozgu.

Uputstva:

1. Prestanite da jedete sve proizvode od žitarica, jezgrastog voća i sirupe.
2. Sterilišite sve mlečne proizvode.
3. Potražite bakar i olovo u vodi.
4. Prestanite da pijete kupovne napitke, uključujući i flaširanu vodu.
5. Tokom tri dana uništavajte sve parazite u porodici zaperom, a potom to ponavljajte dvaput nedeljno.
6. Eliminišite šigelu kurom za čišćenje creva.
7. Poklonite nekom kućne ljubimce. Šizofrenija je isuviše ozbiljna bolest da biste rizikovali da se ponovo inficirate.
8. Obavite čišćenje zuba (str. 375).

Potreba da ponavljate lečenja zaperom uslovljena je ponovnim infekcijama. Ništa ne treba ubijati dvaput. Ali, ponovna infekcija od samog sebe, članova porodice, kućnih ljubimaca i hrane događa se svakog sata. Ne možemo se osloniti samo na zaper da bi nam bilo dobro. Obavite detaljan pregled sve hrane koju ste pojeli za poslednji obrok, vode koju ste popili, vazduha koji udišete. Tek kad se sve to očisti, mozak može da se zaleći.

Kada možete da ponovo jedete žitarice? Kad vam bude dobro. Nadite cerealije ili testenine koje ne sadrže plesni. Potražite frekvencije plesni (77, 88, 100, 126, 131, 188, 232, 242, 277, 281, 288, 295 KHz). Potražite posebno glavnicu (295 KHz). Znajte, glavnicu stvara dietilamid lisergičke kiseline - LSD - stvar koja uopšte nije dobra za mozak oboleo od šizofrenije. I med može da sadrži glavnicu. Potrebno je duže vreme (20 minuta) da se glavnicu detoksikuje uz dodatak vitamina C (pročitajte odeljak o plesnivoj hrani, str. 350). Ako vam se stanje opet pogorša pošto ponovo počnete da uzimate žitarice, opet prekinite sa njima. Uzimajte 500 mg nijacinamida triput dnevno da biste ubrzali detoksikaciju glavnice u jetri. Mnogo je lakše izbegavati je.

Izlečenje mozga je veoma brzo; za manje od nedelju dana osećanja i ponašanje postaju normalniji. Možda postoje i biljke koje ubrzavaju izlečenje; s obzirom koliko je ta bolest stara, sigurno je da mora postojati nekoliko korisnih biljaka. Ali, ako uzmemo u obzir da i same biljke mogu da sadrže plesni, pažljivo ih ispitajte elektronski pre nego što ih upotrebite. Vredi isprobati žalfiju, sporiš (verbena) i žen-šen.

Mogli biste se zapitati, isto kao i ja: ako cela porodica jede plesnivu hranu, zašto nisu svi šizofrenici? Zapravo, članovi porodice zaista ispoljavaju neke simptome koji su slični onim kod obolelog. Ali, zbirka zagađivača i parazita kod svake osobe je jedinstvena. Svakako, čitava porodica bi trebalo da se drži pravila u pogledu plesnive hrane, da bi bolje funkcionisala.

Autizam

Poremećaji mozga u detinjstvu ukazuju na nasledenu genetsku manu. Pa ipak, brojni zagađivači i paraziti mogu da prodru u nerođeno dete kroz posteljicu. A mogu čak i neke bakterije i virusi.

Nagomilano olovo se uvek sreće kod autistične dece. Da li su ga stekla pre rođenja?

Živa se takođe može preneti od majke detetu. Ako živine plombe nisu bile uklonjene pre rođenja, uklonite ih posle porođaja što pre možete (nikad tokom trudnoće, pošto samo uklanjanje stvara talas teškog metala koji prodire u telo).

Uobičajene gliste kao što su askaris, trakavice, strongiloide i trihinela lako mogu da dospeju u mozak. Njih ima u prašini. Prljavština ulazi u zgrade preko obuće. Obuća nosi i životinjsku perut. Ne dajte da deca sama obuvaju cipele pre nego što nauče da ne dodiruju donove. Ne puštajte svoje dete da puzi po podu u nekoj javnoj zgradi, čak i ako taj pod izgleda uglačano. Ne stavljate cipele na nameštaj ili na sto! Najbolje je da se cipele izuju pred vratima.

Kad gliste jednom nađu put do dečijeg mozga, teško je da se one iskorene. One moraju da se stalno iznova ubijaju, pošto se deca svakodnevno ponovo inficiraju trpajući prste u usta. Svi članovi porodice bi trebalo da svake nedelje ubijaju te parazite da bi svoju decu zaštitili od autizma. Kad olovo i paraziti budu stalno uklanjani tokom nekoliko nedelja, putevi ka mozgu će se zaceliti i ponovna infekcija ih više ne šalje u mozak, tako da vaše dete može da nastavi da normalno živi.

Nisam lečila dovoljno slučajeva da bih ukazala na određenog parazita ili zagađivača. Zato morate da potpuno očistite telo, okolinu, ishranu (posebno od rastvarača i plesni).

Leon Dikson je je izgledao normalno prilikom rođenja, ali je kasno počeo da puzi i hoda. Sa 3 i po godine počeo je da dobija napade epilepsije, a takođe mu je postavljena dijagnoza autizam. Napade su izazvale larve askarisa, (verovatno su počele da se ukorenjuju u mozgu). Njegov klinički lekar mu je prepisao "Phenobarbital"; potom je prešao na "Dilantin", potom su isprobana još druga dva leka. Sada je koristio "Tegretol" plus "Depacote". Majka tokom trudnoće nije koristila nikakve tablete protiv mučnine, kofein, nikotin ni alkohol, pa čak ni tablete aspirina. Uprkos ovih lekova, izgledalo je da dete ima glavobolju, nastavili su mu se napadi sa smetnjama pri spavanju i nije pokušavao da govori. Mnogo je povraćao. Nije hteo da uzima ni pilule ni kapi (čak ni trave pomešane sa medom), a naš metod generatora frekvencija tada još nije bio pronađen. Nije mogao da ubije svoje parazite i šigele. Mozak mu je bio pun talijuma (ne žive), a takođe i larvi dečjih glista. Mora da ih je dobio iz vatiranih štapića ili pamučnih jastučića ili nekih drugih proizvoda sterilizovanih živom. Leonova omiljena hrana bila je pečena piletina koju je jeo gotovo svaki dan, a takođe i po dva jajeta dnevno.

Promenili smo mu ishranu da bismo isključili piletinu, jaja, slaninu, čips, konzervanse i boje u hrani, marmeladu od grožđa i džem od jagoda. Posle mesec dana stanje mu se nije popravilo, a nisu mogli ni da ubiju

njegove parazite biljnim preparatima. Posebno je bilo teško da mu se izmeni ishrana, vrištao je za svojom omiljenom lošom hranom, a čitava porodica je bila pogođena zbog tih ograničenja. Ali, mi smo ohrabрили majku da se toga drži, da nađe drugu bebisiterku koja će je slušati, i da pokuša da ga natera da proguta neke trave protiv parazita i masnu kiselinu (100 mg dnevno, potopljeno u med da bi se izvuklo olovo). Prve nedelje nova bebisiterka je uspela da mu daje masnu kiselinu. Te nedelje je imao samo jedan napad. To je ohrabриlo njegovu majku da pojača program protiv parazita i pravilnu ishranu. Kroz mesec dana je postao pažljiv i pokušavao je da artikuliše zvukove.

Problem sa jajima je u tome što su ona zagađena salmonelama. Međutim, ja sam otkrila da su one sa spoljne strane ljuske i da je zagađeno kartonsko pakovanje. Bezbedno postupanje sa jajima je da se ona izvade, pakovanje vrati u frižider, potom operu jaja i ruke pre nego što se razbiju. Jaja takođe sadrže malvin, za koki je poznato da izaziva epileptične napade.

Kirk Pils, 5 godina, nije još izgovorio nijednu reč, ali bi obično pokazao na nešto i mrmljao "MMM", što bi značilo da to hoće (obično hranu). Išao je u specijalnu školu i učio je "dobro". Imao je u sebi nagomilani moždani toksin MSG, i antioksidanse BHT i BHA. Drugim rečima, njegova jetra nije bila u stanju da detoksikuje te hemikalije iz obične hrane. U to vreme, ja još nisam otkrila toksine iz plesni; danas bih pretpostavila da su oni bili odgovorni za tu nesposobnost jetre. Osim što je prestao da konzumira hranu sa aditivima, jedan alternativni alergolog ga je "desenzitivizovao" na njih pomoću homeopatskih kapi. Rezultat je bio trenutni. Za nedelju dana probao je nekoliko novih zvukova i izgovorio je svoju prvu reč: "kuti-ja". Pošto smo ubili parazite biljnim preparatom tokom perioda od preko četiri nedelje, on je mogao da izgovori 19 reči. Roditelji su skakali od радости. Tako su temeljno očistili otrove iz svoje kuće da ona nije mogla da se prepozna, niti je bilo bilo kakve uobičajene hrane. Ali, njihov sin je mogao da govori, a roditelji su voleli svaki novi zvuk, kao da je dolazio od novorođenčeta. Za dva meseca je govorio dvosložne reči i sastavljao rečenice. Nije mu više bila potrebna naša pomoć (takođe je uzimao homeopatske kapi tiroksina).

Džefu Berkliju je postavljena dijagnoza da je autističan. Ispitao je sve u našoj ordinaciji bez reči. Bio je zaražen obema vrstama askarisa (imali su psa u kući) i podvrgnut je biljnoj kuni protiv parazita: samo malo manja doza

nego za odrasle. (Sirupi za decu nisu toliko efikasni). Bio je zatrovan živom. Imao je 2 ili 3 rupe u dečjim zubima. Oni su morali da se izvade. Takođe mu je ukinuta obojena hrana, MSG, piletina i jaja. Roditelji su sve to postigli veoma brzo i telefonirali su da je njihovo dete postalo normalno, ali nisu želeli da te dobre vesti ispričamo klubu "autističnih" koji su oni pohađali, jer su se plašili da će ih kritikovati zato što su radili nepravoverne stvari. Samo u SAD ljudi mogu da razmišljaju na taj način!

Problemi sa varenjem

Podrigivanje, nadimanja i gasovi su znak da vam varenje nije savršeno. Šta ne valja? Podrigivanje i gasovi idu naviše. Nadimanje nastaje usled gasnih mehurića koji izazivaju pritisak. Vaše telo ne proizvodi gas! Gas mogu da proizvedu jedino bakterije. Smesta može da se zaključi da bakterije kojima to ne bi trebalo dopustiti rastu u vašim organima za varenje (želucu i crevima): salmonela, šigela, ešerihija koli, bakteroides fragilis.

Možda biste želeli da ih identifikujete pre nego što ih ubijete zaperom. Ili, možete da prođete čitav opseg bakterija i virusa, ubijajući ih sve generatorom frekvencija. Dobri efekti se mogu osetiti za sat vremena, iako mogu biti potrebne nedelje da se potpuno oslobodite gasova. Salmonela i bakteroides fragilis su dve bakterije koje mogu da se hrane žuči, i mogu to bez kiseonika, pa se one uobičajeno sreću u jetri. Bacteroides su verovatnu pobegle sa svog domaćina, gliste askarisa. Salmonela je verovatno došla iz nesterilisanih mlečnih proizvoda.

Ako imate problema sa stomakom u vezi sa varenjem, ili bol, počnite odmah da prokuvavate sve mlečne proizvode. Prestanite da jedete one koji se ne mogu prokuvati: sendviče sa sirom, jogurt, sladoled. Oni se moraju kuvati 10 sekundi. Bakterije žive u vašoj jetri zato što je jetra pokušala da ih izdvoji iz krvi i limfe da bi ih ubila pomoću žuči. Umesto toga, one su se preobrazile i "pojele" žuč, pretvarajući je u braon, kao dokaz. Sad, svaki put kad jetra pusti žuč u creva (i želudac), sa njom dođe i gomila tih bakterija. Creva postaju uzavrela masa bakterija koje puštaju mehuriće dok proizvode CO₂, SO₂, H₂S, CO (ugljen-dioksid, sumpor dioksid, sumporvodonik ugljen monoksid). Neki od tih gasova su prilično otrovni.

Pomozite svojoj jetri da izbací te bakterije pomoću čišćenja jetre (str. 506) dok žuč ne postane lepe svetlozelene boje. Zbog zelene boje žuči, stolica je tamnobraon boje. Bez zelene boje žuči koja se dodaje u vašim crevima, stolica ostaje svetle boje, svetlobraon, žuta ili narandžasta! Ako prestanete da jedete zagađenu hranu, ubijete bakterije i očistite jetru, varenje opet postaje normalno.

Naravno, u želucu mora biti dovoljno kiseline i enzima za varenje da bi varenje bilo dobro. Inače, preostala hrana odlazi da hrani bakterije koje čekaju.

Ljudi sa hroničnim problemima sa varenjem možda će takođe otkriti da u crevima imaju olova, kadmijuma ili žive! To je na neki način veoma dobro. Vaše telo je te otrove zadržalo u crevima, sprečivši ih da dospeju u vaše vitalne organe. Loša stvar je što njihovo prisustvo u crevima može prouzrokovati neko crevno oboljenje. Toksini u crevima sprečili bi vaš imuni sistem da proždere "loše" crevne bakterije (u crevima su bela krvna zrnca u grumenovima koji se nazivaju "Pejerove ploče"). Možda su i "dobrim" bakterijama vaša creva isuviše toksična da bi živele u njima. Očistite svoje zube, ne pijte živu i kadmijum u vašoj pijaćoj vodi. Pošto poboljšate svoj način života, postavite se čišćenjima jetre. Postavite sebi visok cilj: ravan stomak i telo koje se oseća energično, bez krčanja ili gasova.

Bolovi u stomaku (str. 93) i hijatus hernija (str. 125) su takođe problemi sa varenjem, ali smo o njima govorili u poglavlju o bolovima (vidi takođe i bolove u donjem delu trbuha, str. 90, i uputu slepog creva, str. 96).

Alen Bart je živeo sa svoja dva mlada sina. Jedan je imao osetljiv stomak, slab apetit, i nije hteo da jede. Onaj drugi, šesnaestogodišnjak, imao je problema sa varenjem i bavio se sportom. Otac je imao problema sa varenjem i pio mleko. Jedan problem je bio zagađeno salmo. Jedan problem je bio da prokuvavaju mleko i da prestanu da jedu jogurt. Jedan problem je bio da u vazduhu ima olova, a u vazduhu ima žive i kadmijum. Jedan problem je bio da curi plin.

Svi su imali gomilu parazita. Kad su ti problemi rešeni, zdravlje čitave porodice se poboljšalo.

Ki Nakadžima, sredovečna, imala je istoriju problema sa čirevima i želucem. Popila je mnogo "Zantaca" i "Tagameta" tokom niza godina. Pila je kafu, čaj i kole. U želucu je imala askaris i kadmijum. Pet meseci nakon toga očistila je sve osim zuba i osećala se veoma dobro. Nisu joj trebali nikakvi lekovi. I dalje je imala artritis i probleme sa sinusima, ali se toliko ohrabrila da je zakazala popravke zuba.

Svena Lipenkota, 4 godine, nekoliko godina su hranili na cuclu zbog slabog varenja. Bio je prilično neuhranjen za svoje godine. U želucu je imao populaciju crevnih metilja kao i arsen (pesticidi). Ostali u porodici su takođe imali crevne metilje. Pošto su ubili parazite i oprali tapacirani nameštaj, Svenu se vratio apetit tako da je mogao da više jede, žvaćući, i smesta je počeo da raste. Ali, uskoro je opet dobio askaris i metilj mačije jetre (držali su mačku). Potom je cela porodica opet dobila crevne metilje. Svi oni su, uključujući i Svena, pili gazirane napitke do mile volje. Pošto su oba roditelja radila, nije bilo moguće da se ta navika disciplinuje. Sven je imao naslage metanola, metil butil ketona, heksadeniona, metil hlorida i toluena, što je njegov oporavak činilo beznačajnim.

Alchajmerova bolest ✓

Nekad je bila retka bolest, ali je danas postala uobičajena, jer pogada mnoge ljude. Objašnjenje za to su dva nova zagađivača koja privlače jednog starog parazita na mesto gde on inače ne bi mogao da bude. Novi zagađivači su rastvarači koji se gomilaju u mozgu.

Ksilen i toluen zagađuju popularna pića, instant kafe bez kofeina i gazirane napitke. Isprva, telo može da ih detoksikuje, ali pošto oni pristižu neprekidno, detoksikacija se usporava i paraziti počinju da se nagomilavaju u mozgu. Obični metilji koje pojedemo u nedokuvanom mesu ili ih možda dobijemo od svojih ljubimaca sad mogu da stignu do mozga i tu se namnože.

Prisutni su i drugi toksini, kao što su aluminijum, živa, freon, talijum, kadmijum. Kod obolelih od Alchajmerove bolesti nalazimo naslage aluminijuma u (100% slučajeva). To je nesumnjivo jedan od uzroka. Da li je on došao pre ili posle parazita?

Kakav god da je odgovor, jasno je šta bi vi trebalo da radite. Uklonite sav aluminijum iz hrane i okoline. Izbacite lonce, aluminijumske folije, modle za kolače, čajnike. Izbacite kuhinjsku so, čačkalice, prašak za pecivo. Kupujte stvari koje su pečene sa sodom bikarbonom, ne sa praškom za pecivo, koristite plastični slanik, kupujte so kojoj nije dodavan aluminijum. Prestanite da koristite kupovne sapune i losione. Napravite sapune prema receptu iz ove knjige. Na kraju, oblepite trakom sve aluminijumske ručice u kupatilu i na drugim mestima. Onda nađite lekara koji se bavi helatnom terapijom da bi vam pomogao da uklonite aluminijum iz mozga. Takođe koristite masnu kiselinu (100 mg; 2 tablete triput dnevno).

Ubijte četiri uobičajena metilja generatorom frekvencija ili zaperom. Sprečite ponovnu infekciju od mesa i pasa. Prestanite sa konzumiranjem svih kupovnih napitaka, uključujući i vodu. Proces njihove proizvodnje u njima ostavlja ksilen i toluen. Oni se ne stavljaju namerno. Iz istog razloga su i tzv. "zdravi napici" slično zagađeni. Jedino je mleko koje kupite u prodavnici čisto u tom pogledu. Međutim, morate da ga sterilizujete. Sami pravite voćne sokove. Izaberite napitke sa spiska recepata koje smo dali. Pijte vodu iz vaše česme, slavine za hladnu vodu, filtriranu kroz mali ugljeni filter kao u bokalu sa filterom (vidi "Izvore").

Kao što su ksilen i toluen rastvarači koji odlaze u mozak, isto tako je i šigela bakterija koja odlazi u mozak. Simptomi koje one izazivaju nisu uvek isti, pošto zavise od mesta infekcije. Ponekad one izazivaju drhtavicu (tremor), ponekad gubitak ravnoteže, ponekad probleme sa govorom. Ali, one su veoma ozbiljan problem. Ubijajte šigele svakodnevno pre spavanja vašim zaperom. Počnite kuru za creva (str. 500). Kad vam poboljšanje postane trajno, znaćete da ste sprečili ponovnu infekciju iz vaših sopstvenih creva ili iz zagađenih mlečnih proizvoda.

Uklonite metal iz zuba i koristite masnu kiselinu kao pomoć da se tkiva očiste od metala. Koristite vitamin C (3 grama) i B₂ (300 mg) da biste jetri pomogli u detoksikaciji. Koristite kompleks B vitamina (dva-put dnevno) da pomognete jetri uopšte. Izbegavajte plesni iz hrane; posebno glavica snažno deluje na mozak (vidi "Plesniva hrana", str. 375).

Počnite čišćenje bubrega (str. 503) što pre možete. Nakon toga očistite jetru (str. 506). Očistite okolinu i hranu. Voljeni član vaše

porodice ili prijatelj koji pati od Alchajmerove bolesti može da povрати svoje mentalno zdravlje u znatnoj meri. Najvažnije je da se zaustavi mentalno propadanje pre nego što postane nepovratno.

Liza An Rid, 60-tak godina, pre deset godina je dobila dijagnozu Alchajmerova bolest. Sada joj je trebala potpuna nega, ali je bila u stanju da hoda (mogla je brzo da se izgubi) i jede. Povremeno je mogla da kaže svoje ime. U mozgu je imala crevne metilje i njihova jaja i bila je zatrovana aluminijumom (lonci za kuvanje) i aluminijum silikatom (so). Posle nedelja dana, još uvek je imala parazite, jer niko nije mogao da na njoj umešno primeni kuru protiv parazita. Bila je takođe zatrovana benzenom, pa se javljala ponovna infekcija. Pored toga, bila je zatrovana bromom (iz hleba sa bromom?) hlorom (hlorisana voda?), litijumom, bizmutom, vanadijumom i tungstenom, za koje je sve poznato da snažno deluju na mozak. Takođe je bila zatrovana grinjama i indijumom. Imala je *naegleria*, još jedan parazit mozga. Za nedelju dana opet nije bilo promena, zato što nije mogao da se primeni tretman.

Izabelitu Uford, 77, dovele su dve njene ćerke u invalidskim kolicima (one su se naizmenično brinule o njoj). Bila je na terapiji "Clanopinom", nije pokušavala da govori i bila joj je potrebna potpuna nega, uključujući i hranjenje. Bolest je trajala nekih sedam godina. U mozgu (cerebrum) je imala crevne metilje i njihove faze, a isto tako i u crevima. Takođe je imala rastvarač izopropanol, aluminijum, hrom i visok nivo arsena u telu. Podvrgnuta je biljnoj kuru protiv parazita, a rečeno joj je da se oslobodi rastvarača i metala, ali taj plan nije mogao da se sprovede u delo. Paraziti se nisu mogli ubiti bez mnogo više pomoći nego što su mogli da joj pruže. Ona je bila draga, slatka osoba. Njene ćerke su bile jako motivisane, ali je za njih to bio pretežak zadatak.

Bel Ham, 60-tak godina, doveo je njen uvek budan i pažljiv suprug. Lekari su je podvrgli EDTA helatnoj terapiji da bi uklonili aluminijum iz njenog mozga. Moji testovi su pokazali aluminijum, toluen, metilje ovčije jetre, azbest i bakteriju šigelu. Odmah smo ubili parazite i bakterije i njen muž je započeo sa teškim zadatkom da isključi nesterilisane mlečne proizvode iz ishrane koju je dobijala. Za četiri dana bila je u stanju da sama hoda i da zna kuda ide. Mogla je da dovrši kratku rečenicu i poslušati uputstva da sedne i ustane. Potom je imala recidiv - dobila je salmonele u mozgu od male količine mlečnih proizvoda koji su promakli njenoj pažnji. Dat joj je Lugolov rastvor i stanje joj se još poboljšalo. Za deset dana je bila

nova osoba; u dvadesetominutnom razgovoru nije pokazivala simptome Alchajmerove bolesti. Da li će biti u stanju da zadrži to poboljšanje? Samo ako se iz njene kuće uklone aluminijum i azbest, ako pažljivo bira svakodnevnu hranu i drži se kure protiv parazita. Ali, izgledalo je da je njen muž namerio da joj pomogne da se oporavi. Ona je opet ličnost. A izgleda da ima sjajnog saputnika.

Supruga i prijatelj Rubena Kamberosa su ga doveli zbog Alchajmerove bolesti. Prvog dana smo otkrili i uništili crevne metilje iz njegovog mozga. Počeo je sa EDTA helatnom terapijom. Upozoreni su na nesterilne mlečne proizvode. Uništili smo njegovu šigelu. Posle četiri dana izgovorio je prvu smislenu rečenicu od tri reči. Mogao je da pazi na proceduru zakazivanja. Dva dana kasnije čitao je novine. To je za njegovu ženu bilo krajnje šokantno. Kroz još tri dana, mogao je da razgovara u veoma kratkim rečenicama. Duže je beznadežno mrmljao. Počeo je sa ornitiном (4) i kapsulama valerijane (6) pred spavanje. To je dovelo do sjajnog noćnog odmora (posebno za one koji su se brinuli o njemu), a danju je bio manje uznemiren. Bilo je recidiva kasnije, ali je njegova žena odlučila da ga dovede u dobro stanje.

Demencija, gubitak pamćenja

Slabljenje pamćenja napreduje progresivno sa godinama, ali nije posledica starenja. Ima mnogo osamdesetogodišnjaka i stogodišnjaka koji imaju bistar um i dobro pamćenje, što dokazuje da starost nije presudni faktor za demenciju. Zašto neki ljudi gube sposobnosti mnogo ranije? Da li možete sprečiti propadanje vaših mentalnih sposobnosti? Verovatno možete. Primetićete to po poboljšanju pamćenja. Telefonski brojevi koje uopšte niste mogli da zapamtite dok ih ne zapišete, cifru po cifru, sada formiraju grupe kad ih čujete i vi možete da ih pribeležite kao što ste uvek činili! To je dobar znak poboljšanja pamćenja. Vaše pisanje će se možda popraviti. Umesto rogovatnih, iskrivljenih, neporavnatih reči, možete da opet pišete glatko! Možete da se setite stvari koje su se desile ranije tog dana i da o njima govorite kasnije, tokom obeda. U razgovoru možete da završite misao.

Propadanje mentalnih sposobnosti kod odraslih nije tako komplikovano kao što se uobičajeno veruje. Iako u tome igraju ulogu cirkulacija i krvni pritisak, posledice delovanja toksina su mnogo veće. Delovanje toksina je veće u odmaklim godinama nego u mladosti. Ista zagađena voda i hrana koja kod mlađih izaziva samo bol u stomaku, kod starijih izaziva dezorijentaciju.

Pravi problem bi mogao da bude sposobnost jetre za detoksikaciju. Zaista, jetra može da ostari sa godinama života. Možda je jetra jedini organ koji zaista stari. Ona čak može da odredi trajanje vašeg života. U tom slučaju, odgovor leži u tome da prestanete da joj dajete toksične supstance i skraćujete svoj životni vek.

Pošto je sposobnost jetre da ih detoksikuje smanjena, običnim toksinima je omogućeno da se kreću po telu sa krvotokom, nanoseći štetu svim organima. Mozak se oseća dezorijentisanim ili ima vrtoglavicu; dolazi do gubitka pamćenja. Isprva, jetra može da "izađe na kraj" sa svojim zadatkom i da na kraju prečisti toksine i pripremi ih za izbacivanje. Ali, na kraju ona ne uspeva da održi tempo. Telo, a posebno mozak, pliva u toksičnim hemikalijama koje ometaju njegovo funkcionisanje. I tako, starije osobe moraju da koriste štap da bi hodale, moraju da hodaju veoma pažljivo da ne bi pale, moraju sve da zapisuju da bi to zapamtile, zovu ljude pogrešnim imenima, ne mogu da "nađu" prave reči, ne mogu da završe rečenicu, moraju da pišu po kalendaru da bi mogle da se drže sedmičnog rasporeda, počinju da pričaju same sebi da bi sebi pomogle da razmišljaju o stvarima, pojavljuje im se tremor i nepostojan telesni stav, razvijaju pasivnu ličnost, gube na težini, počinju da idu pogureno, prestaju da čitaju novine.

Svi ti simptomi starenja (demencije) mogu se vratiti na prethodno stanje jednostavnim uklanjanjem otrova o kojima smo već govorili.

Odlaganje starenja

Ovo poglavlje je posvećeno Džimiju, Naziju, Mišel, Suzani, Marleni i svim drugim koji su postigli savršenstvo u svakodnevnoj brizi za Meri Ostin, koja je preminula u svojoj 97.-oj godini.

Istina je da jednom moramo da umremo. Ali, zašto da umremo pre isteka našeg životnog veka? Ako mnogi ljudi mogu da žive 100 godina, onda je sigurno da to predstavlja pravi ljudski vek, a ne 70 godina. Neki naučnici misle da je pravi ljudski vek bliži granici od 140 godina! I da svi mi živimo skraćene živote. To skraćenje se dešava usled otkazivanja nekog od naših organa. Ostali organi koji zavise od organa koji je otkazao takođe počinju da otkazuju. Kad mozak otkaže, dolazi do smrti, ponekad za 5 minuta.

Kad bismo znali koji organ otkazuje, mogli bismo da mu dodemo u pomoć i sprečimo kolaps čitavog tela. Često je lako da se vidi koji organ otkazuje. Ali, ne možemo da znamo da li je to pravi početak i ostalih telesnih problema. Pre smrti može da nastane gubitak apetita. Pre gubitka apetita možda je došlo do preloma kuka. Pre preloma kuka, do vrtoglavice. Pre vrtoglavice, do problema sa krvnim pritiskom ili sa šećerom u krvi. Pre toga, do napada "gripa" ili "popravke" zuba. Ponekad znamo od čega je sve počelo. Ali, često ne znamo. Naprosto pretpostavite i počnite odnekle.

Ishrana

Ako je vaš prijatelj ili rođak u staračkom domu, možda ćete moći da ga ubedite da izabere mudriji način ishrane od proseka u toj ustanovi. To može da mnogo pomogne. Ako naprosto prestanu da piju kafu, kafu bez kofeina, ledeni čaj i gazirane napitke koje im služe, i pređu na recepte iz ove knjige, to može da im omogući da prestanu da uzimaju neke od svojih lekova.

Napici koje bi trebalo ohrabrivati su sterilizovano mleko i topla voda - izvrsni sa pavlakom, medom i cimetom. To ih oslobađa rastvarača, oksalne kiseline i kofeina.

Starost nije doba "kada vam više ne treba mleko". Gubitak kalcijuma se povećava sa starošću. Mleko sadrži organski oblik kalcijuma, koje je u helatnom jedinjenju sa mlečnom kiselinom, a sadrži i kajmak koji podstiče njegovu apsorpciju. Zato nikad ne bi trebalo smanjivati sadržaj masti u mleku (ne manje od 2%). Kajmak je neophodan da poboljša apsorpciju kalcijuma. OVO

U starosti je očigledno opasno da se uzima velika količina tableta kalcijuma. Želudac nema dovoljno kiseline da ih rastvori. One prolaze u creva, ometajući njihovu funkciju i kiselost. Kod tableta, takođe, čovek mora da bude oprezan pri doziranju, dok hrana samu sebe ograničava. Nijedan stariji čovek ne bi mogao da popije više od čaše mleka odjednom. Ona sadrži 250 mg kalcijuma.

Međutim, mleku je potrebna želudačna kiselina da bi se zgrušalo u prvoj fazi varenja. Ako nema dovoljno kiseline, ono će nesvareno proći u creva, izazivajući nove probleme. Mi moramo da slušamo starije kad kažu da im mleko izaziva gasove i druge probleme.

Ako je mleko toplo ili vruće, to pomaže da započne varenje u želucu. Vruće mleko sa cimetom postiže dva cilja: ono podstiče lučenje kiseline, a cimet je pomoć za lučenje insulina. Mleko koje se služi vruće sa medom povećava hranljivu vrednost meda, zamenjujući potrebu za drugim neprirodnim slatkišima. Taj obrok bi uvek trebalo da sadrži nešto kiselo da bi se mleko zgrušalo. To se ne mora dodavati mleku; naprosto se može dodati nekom delu obroka.

Sok od limuna ili sirće se mogu dodati u neke namirnice, ali je najpouzdaniji način da se one dodaju ishrani da se 1 supena kašika sipa u čašu vode sa kafenom kašičicom meda. To vodi daje "sladak i kiseo" ukus, dovoljno da je tokom obroka učini privlačnom. Sok od svežeg limuna ili belo destilovano sirće i bočica za med uvek bi trebalo da stoje na stolu. Donesite te dve stvari svojim dragima u starački dom, ako tamo ne mogu da im ih obezbede svakodnevno i redovno. Pojavite se u vreme obroka da biste to proverili. Vitamin C u prahu (1/4 kafene kašičice) je druga korisna kiselina, ukoliko prve dve nisu dovoljno efikasne.

Samo konzumiranje limuna i meda može da produži životni vek stare osobe (i učini je zdravijom). Dodatna kiselina koja se uzima za ručak i večeru (želudac je najbolje snabdeven sopstvenom kiselinom ujutru, za doručak) poboljšava varenje uopšte i pomaže da se rastvore kalcijum, magnezijum, gvožđe, mangan i drugi minerali u hrani, tako da mogu da se apsorbuju. ✓

Tu naviku da se koriste sirće i med u vodi kao napitak promovisao je dr Džarvis u svojoj knjizi "Narodna medicina", oko 1960. g. On je preporučio jabukovo sirće zbog velike količine kalcijuma u njemu. U to vreme sirće se pravilo od dobrih jabuka. Sada sve obične vrste sirćeta u sebi imaju plesni. Taj toksin iz plesnivih jabuka, *patulin*, pažljivo su proučili naučnici. On zagađuje sirće kao i sok od jabuka i koncentrat od jabuka. Ja nisam testirala patulin da bih utvrdila može li se on detoksikovati vitaminom C. Moramo da koristimo jedino vinsko sirće, čak i ako mu nedostaje kalijum, miris i ako nije popularno. Ako koristimo razne vrste meda, one mogu zadovoljiti potrebu za različitim ukusima. Nabavite pomorandžin, lipov, heljdin i žalfijin med, pored meda od deteline. ✓

Ali, med nije savršena namirnica. On je obično zagađen *glavnicom*, koja je veoma ozbiljan otrov. Da biste detoksikovali glavnicu, naprosto dodajte vitamin C medu čim ga donesete iz samousluge. To mu daje obilje vremena da reaguje sa glavnicom pre nego što ga pojedete. Odnosite taj "sređeni" med u starački dom.

Ako vaša draga stara osoba nije mogla da toleriše med niz godina, počnite sa napitkom od sirćeta i meda, ili limuna i meda, i budite strpljivi dok ga ona ne prihvati. Potom dodajte 1/4 šolje mleka svakodnevnoj ishrani (ujutru, sa domaćim cerealijama). Povećavajte dozu veoma postepeno i samo kad to varenje dozvoljava. Naravno, mleko mora da bude sterilno. BROJ 1

Ako ono nije sterilno, podgrevanje će samo povećati količinu bakterija. Morate da budete sigurni da je ono sterilno. Sami skuvajte mleko. Nije dovoljno da se samo zagreje do blizine ključanja. Ono se mora zagrejati dok ne počne da kipi i gotovo ne iskipi iz posude, tokom 10 sekundi. Koristite nemetalni lonac od litar ili dva. Možete da bacite kajak. CYO
Onda ga ohladite i stavite u frižider. Odnosite i to u starački dom. ?

Mleko koje se prodaje u kartonskoj ambalaži i kome nije potrebno rashlađivanje je sterilizovano; to je sigurno.

Kad jednom telo, čak i ostarelo telo, nađe hranljivu namirnicu koja ne pravi probleme sama od sebe, ono će tražiti više. Vaša draga osoba će je prihvatiti i piti bez nuđenja na silu, ako sa tom namirnicom nema problema. Sve dok vaša draga osoba izbegava da to pije, vaš zadatak je da otkrijete problem i rešite ga. Nije u pitanju ukus ili navika. U pitanju je stvarljivost i neotrovnost. Kad vaša draga osoba popije tri šolje mleka (ili kiselog mleka ili surutke) i tri čaše vode, neće biti potražnje (ni zahteva) za uobičajenom kafom i čajem i drugim lošim napicima.

Svi mi moramo da umremo od nečega. Ali, to ne mora da bude šlog ili srčani napad ili rak. Odaberite nešto što vam izgleda kao najveći problem da radite na njemu. Uobičajeni problemi koji muče starije su problemi sa mozgom, slaba bešika, loše varenje, dijabetes, tremor (drhtavica), slabost, osećaj hladnoće, preosetljivost na buku, gubitak osećaja ukusa i mirisa, gubitak sluha, nesanica, otkazivanje bubrega i srca.

Povećajte kiseonik OVC

Problemi sa mozgom uključuju gubitak pamćenja, gubitak komunikacije, demenciju (nazivanje stvari neodgovarajućim imenima, pričanje nepodesnih stvari). Mozak naprosto ne dobija dovoljno kiseonika i hrane da bi ispravno radio. To je kao da imate digitron sa slabim baterijama: on će vam davati pogrešne rezultate (ne obaveštavajući vas da su pogrešni). Nedovoljno snabdevanje mozga kiseonikom je glavni razlog gubitka pamćenja, nesposobnosti da se nađu prave reči, brkanja reči i nesposobnosti da se izražava rečenicama. Ovu tvrdnju možete da dokažete ako obezbedite kiseonik iz boce; savremena oprema nije skupa i njome se lako rukuje. Ako vaša voljena osoba za nekoliko sati reguje na kiseonik, imate dokaz za rešenje problema.

Kako možemo da povećamo dovod kiseonika u mozak?

1. Proširite krvne sudove.
2. Povećajte pritisak krvi koja teče kroz krvne sudove.
3. Povećajte količinu kiseonika u vazduhu koji udišete. Manje ugljen

dioksida, duvanskog dima i izduvnih gasova. Svi oni, uključujući i plin koji curi iz cevi, istiskuju kiseonik.

4. Povećajte isporuke kiseonika mozgu tako što ćete podići nivo hemoglobina. Izlečite anemiju i nizak nivo gvožđa.
5. Povećajte zasićenost krvi kiseonikom tako što ćete smanjiti kiselost tela.
6. Poboljšajte usporen i nepravilan puls.

Nijacin 101.

Proširite krvne sudove korišćenjem nijacina. Dajte im tabletu ujutru po ustajanju, čim se stopala spuste na pod. Držite ih pored kreveta, koristite male kapsule ili tablete i kombinujte to sa pijenjem vode. Voda ne bi trebalo da bude hladna i ne bi trebalo da joj se dodaje ništa drugo. (Ako popijete određenu količinu vode tokom nekoliko minuta dok sedite uspravno to može brzo podstaći pražnjenje creva). Tablete nijacina od 250 mg sa produženim dejstvom su dobar izbor (vidi "Izvore"). Kod starijih su retke uzgredne posledice. Čak i nijacinska zajapurenost sa crvenilom lica i vrata je poželjna, jer pruža osećaj toplote.

Zajapurenost se pojačava ako se uzimaju topli napici ili kiseline (vitamin C). Zajapurenost se smanjuje uzimanjem hladnih napitaka. Nijacin otvara krvne sudove samo tokom nekoliko časova. Ako vidite da to povoljno utiče na vaše drage, dajte im nekoliko kapsula dnevno. Ne koristite varijantu koja se daje na recept, jer je ona zagađena teškim metalima; koristite samo onu vrstu koju pominjemo u "Izvorima", ili onu vrstu koju ste testirali i vidite da je čista.

Slobodno možete da eksperimentišete sa nijacinom da biste otkrili najbolju dozu i vrstu; u tim količinama on nije toksičan. Smanjite ga ako vam pilula



Slika 34. Alkoholna pića sadrže glavicu i aflatoksin. Dodajte vitamin C (1/8 kafene kašičice) po otvaranju i sačekajte 10 minuta da deluje.

izgleda isuviše velika da biste je progutali. Ne secite tablete na pola, oštre ivice mogu da izgrebu grlo.

Plod gloga je trava koja otvara krvne sudove, posebno prema srcu. Ako je koristite, pažljivo pratite kako deluje na krvni pritisak.

Plesni iz hrane, posebno glavnica, imaju efekat suprotan nijacinu. Krvni sudovi u mozgu se sužavaju, smanjujući snabdevanje kiseonikom. Glavnica je uobičajeni zagađivač žitarica: ne donosite ražani hleb ili krekere. Ne donosite vina ili druge alkoholne napitke; oni su isuviše zagađeni glavnicom i aflatoksinom. Sužavanje krvnih sudova u mozgu može dovesti do moždanog udara. Ako primetite da nailazi napad demencije, smesta pokušajte sa tabletom nijacina (100 mg, ne sa postepenim dejstvom).

KONTRADIKTORNO ?
(FRANC.)

Privremeni ishemični napadi, moždani udari i purpura

Ponekad su starije osobe svesne nailaska moždanog udara: one mogu da vide zvezde ili neke posebne oblike ili da privremeno izgube vid. To se naziva privremenim ishemičnim napadima. Smesta im dajte tabletu od 100 grama nijacina, 1 gram vitamina C i B kompleks (tim redom po prioritetu). CVC

Privremeni ishemični napadi izazvani su grčenjem krvnih sudova mozga. Ako to dovede dotle da oni na nekom mestu procure, određeni deo mozga neće dobiti svoju uobičajenu količinu kiseonika i hrane. Rezultat je šlog.

Grčenje su verovatno izazvale plesni sijerka. Kuvanje tokom proizvodnje sirupa od sijerka ubija plesan, ali njeni toksični nusproizvodi (mikotoksini) su još uvek prisutni. Sijerak može biti dodat i drugim sirupima i može ih zagađiti. Braon šećer je takode zagađen plesnima sijerka, ali na sreću tu plesan možete da detoksikujete vitaminom C, kao i obično. Dobro promešajte 1/4 kafene kašičice vitamina C u prahu koji ćete dodati u svaku novu kutiju braon šećera.

Grimizne površine, nalik na oderotine, po šakama ili rukama odrasle osobe nazivaju se purpura, a takode ih izaziva plesan sijerka. Ona slabi krvne sudova, tako da lako mogu da puknu.

Ako neka starija osoba ima prupuru ili privremene ishemične

napade, a nije očigledno odakle potiče plesan, morate da to otkrijete. Testirajte je u uzorku pljuvačke na sve zaslađivače koje ste redovno koristili (najmanje pre jedan sat). Prilikom sledećeg napada, vidite koji se ponavlja. Nikad ne dopustite da se ponovo jede hrana koja je izazvala napad.

Krvni pritisak

Povećajte krvni pritisak ako vam je obično previše nizak. Krvni pritisak ispod 110 može da spreči moždane udare, ali uništava kvalitet života. Nizak krvni pritisak često prouzrokuju toksini iz hrane. Ali, drastičan nedostatak soli u ishrani takođe može da izazove isto. Ako nadbubrežne žlezde ne konvertuju so na pravi način, suviše velikoj količini natrijuma se dopušta da napusti telo sa urinom, što će dovesti do niskog nivoa natrijuma u krvi i do pada krvnog pritiska. Rad nadbubrežnih žlezda će se poboljšati ako se primeni biljna kura za bubrege.

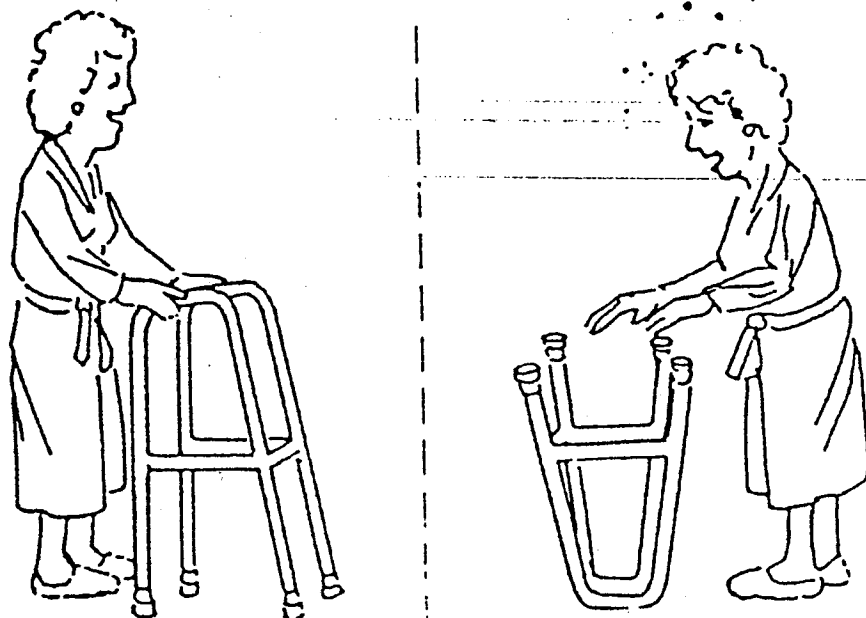
Može se davati pola doze trava za bubrege (str. 503) (1/2 šolje dnevno umesto cele šolje) tokom tri nedelje, a potom naizmeničnim danima dokle želite. Pazite da biljni čaj održavate sterilnim tako što ćete ga ponovo podgrevati. Izgleda da stariji ljudi osećaju poboljšanje dokoga dovode trave za bubrege. Povremeno možete da uzimate i druge trave za bubrege: kedrove bobice, bobice kleke, kukuruznu svilu. Nijedna od njih ne smeta lekovima. Zapamtite, one takođe deluju i kao diuretici. Budite spremni da upotrebite dodatnu papirnu postavu u donjem vešu da bi se upio urin koji se dodatno izluči. Prvih nekoliko noći možda će vas uznemiravati višekratni odlazak u wc. Smatrajte da je to dobro.

Pošto se krvni pritisak popne do 115 (sistolni, gornji) mentalno funkcionisanje će se u velikoj meri popraviti. Ne pokušavajte da ga podignete do 120, jer to povećava mogućnost šloga, a ne donosi vam neko bitnije mentalno poboljšanje. Koristite elektronski aparat za merenje pritiska, sa jastučićem za prst, a ne za ruku, jer jastučić za ruku može da dovede do pucanja krvnih sudova. Kupite aparat kome nisu potrebna nikakva podešavanja i ima automatsku kontrolu pritiska u jastučetu (ako vaša apoteka nema takav, pogledajte katalog iz koga to možete naručiti).

Zagađenje vazduha

Poboljšajte kvalitet vazduha tako što ćete sniziti nivo zagađenja. Proverite ima li ugljen dioksida, ugljen monoksida, pare iz ventila peći na plin, izduvnih gasova iz garaže koja je povezana sa kućom ili sa obližnjeg autoputa, arsena iz domaćih insekticida, PVC-a iz novih plastičnih zavesa ili tepiha, formaldehida iz novog odela koje nosite a da ga prethodno ne operete, azbesta iz fenova za kosu, freona iz frižidera, fiberglasa i hlora iz vode iz česme. Neki od tih gasova istiskuju kiseonik, neki su naprosto otrovni za telo i pluća. Očistite vazduh prema opštim principima čišćenja okoline (vidite "Četiri čišćenja", str. 375).

Što se tiče starijih, posebno obratite pažnju na prisustvo hlora u vazduhu. Voda prilikom tuširanja oslobađa dosta hlora u vazduh u kupatilu, koji se zatim širi u ostale delove kuće. Zapazite da li vaša draga stara osoba odlazi u kupatilo u dobrom mentalnom stanju, ali izlazi iz njega zbunjena i nerazborita. Izlaganje hloru neće svakog dana imati iste posledice. Verujte svom sudu. Instalirajte ugljeni filter na tuš (vidite "Izvore"). Kupite onu vrstu koja ima veoma lako zamenljive uloške. Izračunajte koliko dugo bi trebalo da traje i zapišite na njemu datum kada treba da bude zamenjen.



Kada se neka osoba ponaša drugačije posle izlaska iz kupatila, to ukazuje na hlor. Stavite filtere na česme. > ⊗

Slika 35. Hlorisana voda može da izazove mentalne probleme

Umivanje i pranje ruku hlorisanom vodom može da oslobodi dovoljno hlora da to izazove manijakalnu epizodu kod manijakalno-depresivne osobe. A svakako je dovoljna da deluje na mozak starije osobe. Naravno, boca sa varikinom (koja sadrži hlor) ne bi trebalo da se drži ispod sudopere. Trebalo bi je držati u zatvorenoj plastičnoj kesi u garaži. Nikad je ne bi trebalo koristiti dok je u kući stara osoba i nikad za pranje njenog veša. Koristite belilo bez hlora. ☺☺

Ne zagađujte vazduh svežim cvećem, mešavinama mirisa i osveživačima prostorija. Oni mogu da izazovu napad vrtoglavice.

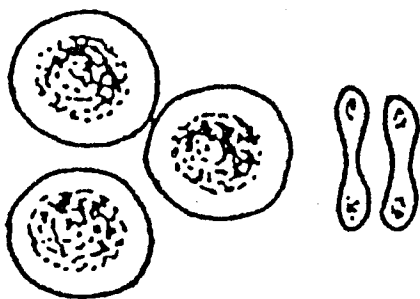
Klima uređaji možda imaju filter od fiberglasa! On će ispuniti kuću sićušnim česticama stakla koje će udisati svi ukućani. Telo od njih stvara tumore da bi ih sprečilo da se urezuju u tkivo. Zamenite taj filter sunderastom pločom. Ona je debela 4 mm i može se oprati. Utvrdila sam da takvi filteri ne ispuštaju formaldehid. ☺☺

Filteri za vazduh nisu rešenje za zagađen vazduh. Uklanjanje izvora zagađenja jeste rešenje. Filteri za vazduh mogu da uklone neke toksične elemente, ali time što snažno izduvavaju vazduh unaokolo preostali toksini deluju još štetnije. Buka i isparenja koje sam motor filtera ispušta mogu da jednostavnu radnju disanja učine još težom. Bolja jdeja je da se koristi filter bez fiberglasa u sistemu za grejanja/hlađenje.

Postarajte se da se iz vazduha uklone svi mirisi, čak i ako se članovi ma porodice "sviđaju". Oni ne pripadaju vazduhu. Pluća ih tretiraju kao toksine koje treba iskašljati, ili ih ukloniti preko bubrega ili imunog sistema. Tu spadaju kolonjska voda, mirišljavi ubrusi i maramice, sapuni, šamponi i sredstva za brijanje. Ako možete da uđete zatvorenih očiju u kupatilo i da znate da je to kupatilo, ono nije dovoljno čisto. Sve što se nalazi u kupatilu zagađuje vazduh u čitavoj kući. Osobe koje moraju da koriste mirise trebalo bi da to rade napolju, kako bi vazduh u kući bio manje zagađen.

Anemija

Kiseonik dolazi u mozak putem prenosnog sistema malih plovila koja se zovu crvena krvna zrnca. Ona su tako načinjena po obliku i veličini da u njih može da stane maksimalna količina molekula kiseonika.



Slika 36. Crvena krvna zrnca, pogled odozgo i sa strane

Svako krvno zrnce ima oblik krofne bez rupe (*američka krofna* – “donat” ima rupu u sredini; *prim. prev.*) U njih može da se smesti mnogo više kiseonika, O_2 , nego što bi moglo u tela loptastog oblika. Pa ipak, ukoliko nema dovoljno vitamina B_{12} , ona ne dobijaju udubljenje u sredini. To smanjuje snabdevanje tela kiseonikom i dovodi do poremećaja koji se naziva “teška” anemija. Izmenjen oblik crvenih krvnih zrnaca

izražava se u većem obimu tih ćelija, koji se zove loša ćelijska zapremina. Korektna zapremina za crvena krvna zrnca je 90 kubnih mikrona. Kod mnogih starijih osoba ta zapremina je preko 100!

Primerila sam da je teška anemija povezana sa infekcijom askarisom.

Ubijte askaris generatorom učestanosti (408 KHz) ili zaperom. Izvor askarisa je obično kućni ljubimac koga ste nekad imali. Kad se jednom inficirate, te gliste ne napuštaju vaše telo same od sebe. Infekcija možda potiče još iz detinjstva. Kakvo će to biti olakšanje za koštanu srž, čiji je zadatak da proizvodi crvena krvna zrnca, da opet ima dovoljno vitamina B_{12} ! Šta radi askaris sa vašim B_{12} ? B_{12} je vitamin divne ružičaste boje. Neke gliste bukvalno postaju roze tako što apsorbuju vaš vitamin B_{12} ! Danas se nedostatak vitamina B_{12} klinički leči injekcijama tog vitamina. Bolje rešenje je da ubijate askaris dvaput nedeljno i uzimate tablete B_{12} (vidi “Izvore”). Ako vaša draga osoba dobija injekcije, postarajte se da se pre toga na kožu ne stavlja izopropil alkohol. Nabavite sami votku u pljoski, ili 70% etil alkohol. (Na nesreću, same injekcije mogu da sadrže tragove tog štetnog rastvarača - ponesite jedan primerak kući da ga testirate).

Druge vrste “anemije” mogu da vašu blisku staru osobu liše kiseonika. Mala količina crvenih krvnih zrnaca (ispod 4.4 miliona po mm^3) je “vrtna” anemija. Ponekad je nivo gvožđa nizak i on može da objasni mali broj crvenih krvnih zrnaca. Ponekad ne.

Najčešće anemije, uključujući i niske nivoe gvožđa, povezane su sa infekcijom ankilostomom. ✓

Ubijajte sve ankilostome, kao i askarise, dvaput nedeljno. Nije pametno da uzimate pilule gvožđa, čak i ako one podižu nivo hemoglobina, osim ako vam je ugrožen život. Umesto toga, uništite ta mikroskopska stvorenja koja izazivaju mikroskopska krvarenja. Gvožđa u obliku pilula isuviše se lako dokopaju bakterije kojima je ono isto tako potrebno, i to ih čini još zaraznijim u telu. Koristite etil alkohol u kupatilu da ubijete askaris i jaja ankilostoma ispod noktiju. Ne držite životinje u kući ili im svakodnevno dajte trave protiv parazita. ^{OVO} ?

Da bi se povratio normalan nivo hemoglobina u krvi, potrebne su hranljive namirnice. Jaja i meso (veoma dobro skuvani) su najbogatiji izvor gvožđa i drugih minerala koji se koriste u stvaranju krvi. U tome takođe učestvuju B₆ i drugi vitamini i oni se mogu davati kao B-kompleks (vidi "Izvoré"). Ne koristite melase jezičca kao izvor gvožđa, niti bilo kakve melase, jer one sadrže toksične plesni. (Te plesni se mogu detoksikovati vitaminom C isto kao i med. Međutim, nisam testirala ^{OVO} dovoljno melasa na rastvarače, a to ne smete da rizikujete). U prošlosti, kad su otkrivene hranljive osobine melasa, proizvodnja melasa je bila mali, pažljivo vođeni posao. Sada one sadrže plesni koje izazivaju uništenje krvnih pločica, unutrašnja krvarenja i pad imuniteta.

Kiselost

Kiseonik mora najpre da uskoči u prenosnik, hemoglobin, u plućima. Kasnije, u mozgu, kiseonik mora da iz njega iskoči da bi ušao u ćelije mozga. To omogućava razlika u nivou kiselosti. Nivoi kiseline upravljaju sistemom zatvarača koji odlučuju da li će se kiseonik zakačiti za hemoglobin ili će biti otpušten. Kiselost oslobađa kiseonik veza sa hemoglobinom. U plućima ne bi trebalo da postoji kiselost da bi kiseonik tu mogao da se veže. Ponekad je čitavo telo suviše kiselo! Posebno dijabetičari, astmatičari i oboleli od artroze pate od kiselosti čitavog tela.

Kiselina služi da se uzme iz krvi i izluči u želudac u vreme obroka radi varenja. Ako se to ne desi, ona bi trebalo da bude izbačena iz tela putem urina. Ali, možda bubrezi loše rade, zato što su zapušeni sićušnim kristalima i zato što ne pijete dovoljno vode, pa se nivo kiselosti tela povećava. Ukupnu kiselost tela možete da proverite mereći pH vrednost

jutarnjeg urina. Ona bi trebalo da bude ispod 5.5. Ako je nivo kiselosti tela suviše visok, pomozite bubrezima da izluče kiselinu tako što ćete piti više vode i uzimati više minerala da neutrališu kiselinu. Glavni minerali za to su kalcijum i magnezijum.

Povećajte minerale

Možda će vam biti najteže da navedete svoju blisku stariju osobu da pije više vode ukoliko ona to "ne voli". Kalcijum bi trebalo da bude u obliku mleka, magnezijum u obliku tableta. Ako je tablete teško progutati, koristite magnezijum oksid u prahu (vidi "Izvore"). Dodajte 1/8 kafene kašičice kuvanim cerealijama, supi, kaši, pudingu. Pošto je mineral, magnezijum se ne uništava kao što bi se mogli uništiti vitamini. Možete ga dodati u bilo koju namirnicu u kojoj se neće osetiti. Zapazite koliko smiruje kad tako postepeno dodajete magnezijum. I koliko bolje se spava noću.

Kad voda "nema dobar ukus", za to verovatno postoji valjan razlog. Možda telo pokušava da odbaci hlór ili neki drugi toksin koji je u njoj. U tom slučaju, filtrirajte je malim filterom od čistog ugljenika koji se redovno menja. Najbolji je plastični bokal (ne providna plastika ili savitljiva plastika) sa ugljenim filterom kao delom poklopca. Sterilišite ga jednom nedeljno tako što ćete u njega sipati šolju vode i jednu supenu kašiku etil alkohola i držati ga okrenutog naopačke 15 minuta tako da filter može da se natopi. Isperite alkohol sa dva bokala vode. Postarajte se da temperatura vode odgovara osobi kojoj je dajete. Temperatura vode za piće može da znači mnogo za osobu koja nikad nije žedna. Međutim, ne stavljajte kocke leda i ne pravite napitke od te čiste vode. Možda je najbolji način da se podstaknu i žed i apetit ako dodade limun ili sirće (vinsko) i jednu kafenu kašiku meda.



Slika 37. Bokal za vodu sa filterom

Kad je krv dovojno oksigenizovana, ona dobija svetlocrvenu boju, dok je krv koja nije oksigenizovana tamnocrvene boje. Lekar koji se bavi helatnom terapijom lako može da odredi koliko je krv oksigenizovana (snabdevena kiseonikom).

Helatna terapija

?

Helatna terapija je moćan način da se brzo poboljša oksigenizacija krvi. Ipak, najvažnije pravilo koje moramo poštovati je da se tretman obavlja polako. Posebno ako se koristi etilen diamin tetra acetat (EDTA) da se uklone teški metali, važno je da tretman traje preko dva sata. Male doze se mogu dati i za kraće vreme. Uopšte uzevši, od vas zavisi brzina kojom ga unosite. Razgovarajte sa medicinskom sestrom: Nedeljna primena helatne terapije može da reši mnoge probleme kod starijih osoba, koje ne može da reši nijedna druga terapija.

Zbog neprijateljstva osiguravajućih kompanija koje ne žele da dodaju još troškova na svoj račun i lekara indoktriniranih pogrešnom informacijom, taj sjajni tretman koji produžuje život se javno kritikuje. Klinički lekari koji nemaju vremena da zaista istraže statistiku helatne terapije, i za koje je to naprosto konkurencija, možda osećaju neprijateljstvo prema takvom lečenju. Ne bi trebalo da vaši mili i dragi budu ti koji pate zbog te medicinske politike. Idite i sami vidite šta je helatna terapija. Sestri sa prijemnog odeljenja biće drago da vam sve pokaže. Tajna je da pričate sa samim pacijentima. Oni obično sede unaokolo po sobi, jedu svoj ručak i čitaju dok njihov IV pada. Puls, krvni pritisak i hemijski sastav krvi se pažljivo nadgledaju. Sedite sa njima da čujete njihove priče. Stecite realističku sliku o dobrobitima i troškovima.

Puls

Puls odražava kucanje srca. Spor puls može da izazove čudne moždane simptome, kao i veliki umor. Uzrok su obično lekovi koji se uzimaju da bi se ispravio ubrzan puls! Proverite sa sestrom. Pročitajte uputstva za sve lekove koji se primenjuju. Lekovi koji su za ovo odgovorni su obično "beta blokatori", koji se koriste da bi se rad srca

učinio mirnim, to jest, pravilnim. Često se lek može promeniti.

Manje od 60 otkucaja u minuti dovešće do problema. Za mlađu osobu je dobar znak da joj je puls 60, ukoliko to nije posledica lekova. Ali, kod starijih to ne ukazuje na snažan atletski puls.

Srce je načinjeno od četiri odvojene "komore" ili odeljka koji svi, sa svoje strane, pulsiraju. Oni su kao četiri konja koja vuku kola. Ako ne vuku ravnomerno, kola će se tresti i ići nepravilno. Ako se vuče na trzanje, kola će se brže istrošiti. Da biste ih smirili, vi ih jednostavno usporite. Očigledno oni jedan drugog osećaju bolje i sada mogu da ravnomerno vuku.

Srce koje otkucava 100 puta u minutu, što nije neuobičajeno za jedno staro i slabo srce, može da tako nepravilno radi da propušta svaki četvrti otkucaj. To stvara ogroman nedostatak kiseonika. Zamislite da četvrti cilindar vašeg automobila ili kosilice propusti jedan od četiri obrta radilice! Beta blokatori imaju neke potpuno nepoželjne uzgredne efekte, ali pravilnost srčanog rada je važnija. Zato lekovi predstavljaju trenutni izbor. Kasnije, kada se vaše zdravlje popravi, srce će pravilno kucati i bez upotrebe lekova. U međuvremenu, pratite puls. Kad puls padne ispod 60; nova opasnost je sporost. Merite puls svakodnevno, kad dodate neki novi lek, ili dok radite na zdravlju srca, a da ne zabrinjavate svoje drage u pogledu toga.

Zdravlje srca

Da biste poboljšali zdravlje srca, prvi koraci su, naravno, da se odreknete kofeina i ubijete parazite i bakterije. To je jedino što može da uspori puls od 120 otkucaja na 80 za nekoliko dana. Očigledno, potreba za lekovima je nestala. Smesta smanjite dozu lekova na pola. Ne čekajte na lekarski pregled da dobijete odobrenje. Ako čekate još jedan dan, puls bi mogao da padne ispod 60.

Mnoge uobičajene bakterije, posebno *staphylococcus aureus*, posebno vole da se nastane u srcu. Ipak, njihovo gnezdo ćete naći ispod izvađenog zuba u vilici (rupa). Srčana glista i *Loa loa* su dva veoma česta srčana parazita. Možete ih sve pobiti za jedan dan bez sporednih efekata i vaše srce će opet moći da radi pravilno. Ne rizikujte predoziranje lekovima. Čim rad srca postane pravilan, a puls padne ispod 100,

smanjite lekove za srce. Potpuno prestanite da ih uzimate kad vam srce bude radilo pravilno, a puls padne ispod 80. Umor će nestati, a mozak će raditi bolje.

Podizanje nivoa kalijuma usporava puls. Pokušajte to pomoću ishrane, tako što ćete jesti više namirnica bogatih kalijumom i što ćete zaustaviti gubljenje kalijuma. Nadbubrežne žlezde kontrolišu to gubljenje. Očistite ih u potpunosti. Nadbubrežne žlezde su smeštene tačno na vrhu bubrega gde se izlučuju sve toksične stvari. Pošto su tako blizu urinarnom traktu, one dobijaju iste toksine. Bakterije urinarnog trakta, mali bubrežni kamenovi, plesniva hrana i metal iz usta su glavni štetni faktori. Pređite na plombe od nemetala. Koristite nakit od nemetala. Jedite i kuvajte nemetalnim priborom. Nemojte da tokom dana nesvesno rukujete nečim metalnim. Aluminiјumske predmete koje morate da dotaknete treba obmotati trakom: tu spadaju pomagalo za hodanje, vrata, tuš kabine, držači u kupatilu.

Kvake na vratima, ručice pomagala za hodanje obmotane trakom i drške štapove trebalo bi svakodnevno brisati rastvorom etil alkohola.

Lečite nadbubrežne žlezde pomoću 5 dodataka

- ✓ 1. Vitamin C: pospite malo po svoj hrani da bi dobila donekle kiseo ukus, čak i kuvane žitarice i vodu sa sirćetom.
- 2. Pantoten: 500 mg, jedan dnevno
- ✓ 3. B₆: 250-500 mg dnevno
- ✓ 4. Folna kiselina: 800 mikrograma dnevno
- ✓ 5. B₂: 150 mg dnevno. To su minimalne doze.

Ako vaše bliske starije osobe nisu u stanju da gutaju nikakve kapsule ili tablete, stavite trodnevnu dozu u debelu plastičnu kesu. Istucajte ih čekićem; potom ih finije izvaljajte velikom staklenom teglom. Upotrebite 1/3 smeše svakog dana. Ako to pokušavate da radite u staračkom domu, dajte smešu vašim dragim kad im dodete u posetu. Stavite smešu u prahu u plastičnu čašu (ne od stiropora), dodajte med i mešajte dok ne dobijete kašu. Dajte tu kašu direktno kašikom. Starije osobe često više vole taj način da se ne bi maltretirale sa gutanjem pilula.

u vreme obroka. Podsetite ih da će im mokraća od toga postati žuta.

Kad rešite probleme sa mozgom kod neke starije osobe, postarajte se da joj ispričate kako je teklo poboljšanje. Poboljšanje ne bi trebalo olako zanemariti. Vodite beleške. To ohrabruje starije, daje im do znanja da vam je važno što postoje i kakav je kvalitet života koji vode. Uživajte u svakom koraku napretka; za vaše drage je on često isuviše suptilan da biste ga primetili, iako je vama očigledan. Posle helatne terapije može doći do drastične promene raspoloženja, energije, apetita i sposobnosti za komunikaciju, a da to vaši dragi uopšte ne prokomentarišu. Ukažite na to jasno, tako da i vaši dragi to mogu da iščekuju.

Starenje nije zabavno. Stari ljudi čeznu za tim da živahno hodaju, smeju se i opet idu na piknik u parku. Ipak, oni razmišljaju o smrti, jer znaju da nije daleko i pitaju se šta da učine. Oni se ne usuđuju da o tome govore, jer znaju da je to isuviše bolna tema za njihove voljene. A trenutni problemi su isuviše hitni da bi dopuštali da se isuviše razmišlja o budućim problemima. Govorite o starenju iz pozitivne perspektive. Neka vaši dragi izraze svoja osećanja o tome.

Slaba bešika

Najviše muči starije. Ona počinje da muči žene mnogo ranije - na primer, posle porođaja. Hirurško skraćanje traka koje drže bešiku u pravom položaju (što se naziva "podizanjem" bešike) može da donese privremeno poboljšanje, ali će vam možda hirurg prvi reći da je to samo privremeno rešenje. Pa ipak, toliko je šokantno kad čovek ne može da pretrči ni nekoliko koraka ili da šmrkne ili da se iskašlje a da ne pokvasi donji veš, da sve izgleda bolje nego da se ne učini ništa. Hirurzi će vam reći da su se te trake "istegle".

Pravi razlog zašto nema trajnog rešenja, čak ni hirurškog, je što su te trake koje drže bešiku slabe. Navala bakterija je jedna od glavnih uzroka te slabosti. Nizak nivo kalijuma (usled preteranog izbacivanja kalijuma od strane nadbubrežnih žlezda) izaziva još veću slabost. Kad ubijete bakterije (i schistosomes i askaris i druge parazite koji unose te bakterije), a nivo kalijuma u krvi se podigne, problem je rešen. Moći ćete da za

jedan dan odbacite te uloške. Čak i ako su vam trebala tri uloška da biste bili "sigurni", neće vam trebati nijedan. Ako trajno uništite te bakterije, trajno ćete rešiti i taj problem. Obezbedite da mlečni proizvodi budu apsolutno sterilni. Tražite da mleko vri 10 sekundi, a da se u jelovnik ne uvršćuju ostali proizvodi koji ne mogu da se sterilizuju, na primer kisela pavlaka. Kisela pavlaka ima isuviše *tiramina* da bi bila neškodljiva. Tiramina je bakterijski nusproizvod i prilično je otrovan; takode ga ima dosta i u starom siru. Kad budete uklonili opasnost od bakterija iz hrane, salmonele i šigele, i redovno ubijali parazite, možete usmeriti svoju pažnju na nadbubrežne žlezde koje kontrolišu nivo kalijuma. 556

Pazite da ne brbljate o namirnicama koje vaši dragi ne mogu da jedu.

Dobra zamisao ishrane je da jedete hranu koja sadrži više kalijuma. Banane su najbolji izbor. Sveža voćna salata i pečeni krompiri i supa takode imaju dosta. Jednostavan trik je da se kalijumova so pomeša sa običnom u slaniku, pola pola, čak i ako je koristite jedino za kuvanje gde se ukus ne može primetiti. Kalijum na recept često daju lekari da bi sačuvali telesni kalijum prilikom upotrebe diuretika. To ne mora da se prekine (ukoliko tablete nisu zagađene), iako je uzimanje tableta kalijuma manje efikasno od soljenja, pošto će nadbubrežne žlezde ionako dopustiti da bilo koja veća doza bude izlučena. Znak viška kalijuma je spor puls.

Možda će biti neophodno da nosite neki specijalan donji veš za slabu bešiku. Ipak, pokušajte da ga izbegnete noću, da bi koža mogla slobodno da diše. Stavite noćni sud blizu kreveta, što je bolje nego da stavljate pelene svojim dragim (ali, nemojte da govorite "pelene"; zovite ih donji veš). Sve vrste gaćica koje upijaju pune su hemikalija. Te hemikalije upija koža, što povećava količinu otrova. Ako najpre naprašite kožu kukuruznim brašnom, ona će upijati manje. Koristite ih što je manje moguće i postavite ih tkaninom ili papirnim ubrusom. Ulošci za krevet i stolice takode imaju mnogo hemikalija. Ne sedajte na njih golom kožom. Da biste olakšali starijima da stignu do noćnog suda, obucite ih u kratku noćnu košulju, ne u pidžamu ili dugu haljinu. Ako nose čarape, to pomaže, jer ih greju.

01 Perite okolinu urinarnog i rektalnog dela svakodnevno boraks vodom. Potom 5% etil alkoholom. Tkaninu kojom perete bacite u mašinu za pranje posle jedne upotrebe. Ništa, čak ni poboljšanje stanja mozga, ne ostavlja toliki utisak na stare osobe i ne ohrabruje ih kao smanjenje slabosti bešike. Ako se to poboljša, one će čvrsto stati na vašu stranu. Kada vam veruju, to vaš zadatak čini još vrednijim truda. Ne zaboravite da zajedno uživate u vašim postignućima i proslavljate ih zajedno; ne pravite od toga obavezu koju otaljavate sa mrzovoljom.

Loše varenje

Sa obiljem gasova i podrigivanjem je još jedna muka starijih. Oni radije neće otići u crkvu ili u posetu prijatelju, nego da se brukaju na taj način.

Žvakanje

Sve počinje u želucu, iako je žvakanje hrane od suštinske važnosti za zaista dobro varenje. Proteze bi trebalo da savršeno pasuju kako ne bi stvarale povrede u ustima. Krema za proteze ne može da nadoknadi dobro pasovanje, a uz to je i toksična. Plastika za proteze je često toksična, pa čak sadrži i živu! Toksini mogu da cure iz plastike! Takvi toksini snižavaju imunitet usta i grla i želuca, jer se svi slivaju u stomak. Nizak imunitet usta omogućava da infekcije grla postanu hronične. Ako su usta i grlo vaše drage stare osobe crvena, a ne roza, radi se o infekciji, iako nema kašlja i one se ne žale ni na šta.

Uništavanje bakterija zaperom neće doneti neku dobrobit ukoliko je veoma lako da dođe do ponovne infekcije. Najpre ubijte bakterije u protezi tako što ćete je potopiti u 70%-tni etil alkohol. Potom testirajte proteze na toksine. Potopite proteze u vodu na nekoliko sati. Isperite ih i ponovo potopite u svežu vodu. Ponovite to po treći put, kako biste bili sigurni da toksini dolaze iz proteza, a ne iz pljuvačke. Sačuvajte tu vodu za testiranje. Potražite u njoj teške metale. Ako ih ima, znajte da su vaše proteze toksične! Nabavite nove koje su načinjene od bezbojnog metaakrilata (vidi "Čišćenje zuba", str. 375).

Potapanje bakterija u alkohol svake noći trebalo bi da ubije bakterije. Plastika ima sićušne pore u kojima mogu da se kriju bakterije. Koristite 70%-tni alkohol koji ćete sami napraviti, ili čistu votku koja otprilike predstavlja 50%-tni alkohol. Pošto alkohol isparava, a i skup je, koristite bokal sa širokim otvorom i nemetalnim poklopcem koji može da se čvrsto zavrne. Vadite ih četkicom za zube, da bi se na taj način i ona sterilizovala. Potrebno je samo nekoliko minuta da ubijete sve bakterije. Kupovne tečnosti za čišćenje proteza su mnogo toksičnije nego etil alkohol; nemojte da ih koristite.

Za pranje zuba koristite 3%-tni rastvor hidrogena ili slanu vodu, a nikako pastu za zube. Pasta za zube sadrži toksične metale (kalaj, fluor, stroncijum), a zagađena je i benzenom. Pogledajte odeljak o pranju zuba (str. 487) da se obavestite o detaljima i da saznate gde da nađete odgovarajuće stvari. Ako ste vi odgovorni za tu svakodnevnu obavezu, najpre upotrebite domaći zubni konac (250 gr do 500 gr silk), potom perite. Ako vaša draga stara osoba sedi, ona će možda moći da sama rukuje četkicom, što će je učiniti ponosnom.

Ako stara osoba odbija protezu ili ne može da je nosi, obezbedite joj meku hranu koja nema grudvi, jer to određuje da li će želudac moći da je svari. Kod starijih osoba je želudac slaba tačka procesa varenja, jer u gotovo svim slučajevima ne proizvodi dovoljno kiseline da obavi taj posao.

Želudačna kiselina

Telo proizvodi hlorovodoničnu kiselinu (HCl) koja se u želudac izlučuje iz krvi! U tome učestvuje jedan enzim, ugljenična anhidraza, cinkov enzim. Nije poznato mnogo načina da se stimuliše taj proces. Ako pijete vodu pre obroka, to ga stimuliše na način koji nije poznat, ali teško je to postići kod starijih. Sledeće rešenje je da obezbedite kiselinu.

Pošto bi jaka hlorovodonična kiselina rastvorila zube, ona nije dostupna u rastvoru koji bi pomogao varenje. Zamolite apotekara da napravi 1%-tni rastvor hlorovodonične kiseline i stavite 10 kapi tog rastvora u neki napitak koji ide uz obrok, jednom dnevno. Hlorovodonična kiselina u tabletama ("Betain HCl") se može naći, ali ona u sebi nema dovoljno HCl.

OVO Koristite napitak sa limunom ili sirćetom i medom kao pomoć varenju, iako vas on snabdeva limunskom ili acetatnom kiselinom, a ne hlorovodoničnom. Ove kiseline se potpuno metabolizuju, tako da ne uvećavaju opštu kiselost tela. Ali, pošto se ne radi o hlorovodoničnoj kiselini, one ne mogu da ubiju bakterije i parazite u želucu, što hlorovodonična kiselina može. Želudac postaje utočište za salmonelu i ostale bakterije i to za starije osobe postaje najveći problem pri varenju. Salmonele se ukopavaju duboko u zid želuca, bezbedne od antibiotika i stomachne kiseline, a ne izbacuju se sa hranom koja napušta želudac. Kad one preuzmu oblast blizu vrha želuca, one slabe "sfinkter" jednjaka, tako da hrana može da se donekle vrati unazad - što je vrlo neprijatno, posebno posle večere ili kad se prilegne.

Kad se salmonele dalje rasprostru, one napadaju dijafragmu u okolini "sfinktera", tako da dijafragma slabi, što omogućava da deo želuca izađe naviše kroz taj otvor.

To izaziva poremećaj zvani hijatus hernija. Nemojte da svoje drage stare osobe smeštate u naslonjaču posle večere. To potiskuje želudac, a i hranu, naviše. Neka ostanu da neko vreme* sede za stolom, a potom malo prošetaju, kako bi se hrana spustila malo niže. Hrana će se spustiti nešto niže ako izvesna količina može da napusti želudac kroz pilorički sfinkter. Ali, ako su se i tu ušančile salmonele, donji kraj takode nema dovoljno snage da potisne hranu kroz pilorički sfinkter. Da bi se to ubrzalo, koriste se lekovi kao što je "Reglan". ?

Najviše pomaže ako se proces varenja dovrši. To uspostavlja prirodne puteve za pražnjenje. Tablete enzima su postale popularne kao pomoć varenju. Ali, one možda nisu neškodljive, pošto nisu sterilizovane. Uvek najpre probajte metod sa sirćetom i medom. Kašalj tokom obroka je znak da je dijafragma nadražena (usled hijatus hernije). Ako kašalj započne kad se popije voda, izostavite to na početku obroka. Uredite tako da se ona konzumira postepeno u gutljajima tokom obroka.

Salmonela i šigela

Neke infekcije salmonelom mogu da dovedu do vrtoglavice kod starijih osoba. Vrtoglavica je još jedna muka starijih, jer ih ona sprečava da

idu u kupovinu, u crkvu, pa čak i da izlaze u sopstveno dvorište. Daju se lekovi kao što je "Antivert", ali oni dodiruju samo površinu problema. Osećaj vrtoglavice može da vaše drage veže za kuću ili štap pri svakom pokretu.

Salmonele, kao i šigele, proizvode veoma otrovne susptance koje izazivaju vrtoglavicu. Postoje tri uobičajena varijeteta: *salmonella enteriditis*, *salmonella paratyphi*, i *salmonella typhi* (386, 380, 354 KHz). Ubijajte salmonele svakodnevno tokom mesec dana koristeći Lugolov rastvor joda (6 kapi u pola čaše vode, posle obroka i pred spavanje, vidi "Recepte"); na nesreću, to neće ubiti šigele; da ih se otarasite, primenite program čišćenja creva (str. 500).

Tokom tog perioda uspostavite naviku da sterilizujete sve mlečne proizvode (vidi "Mleko", str. 389), pošto je ono izvor ponovne infekcije. Uspostavite naviku da prste i nokte ispirate u kupatilu 10%-tnim rastvorom etil alkohola. Hrana iz restorana i gotova hrana iz supermarketa takođe sadrži salmonele i šigele. Ubijajte ih rutinski ako ste morali da jedete takvu hranu. Topao želudac pun hrane, sa neutralnom pH vrednošću, predstavlja upravo najpogodniju sredinu za te bakterije. To je kao da stavite kvasac u bokal tople vode, brašna i šećera. Za pola sata on će iskipeti iz posude.

Kad se salmonela ušanči u nekom organu, teško je da se ona eliminiše. Jedino zaper može da ih sve ubije (u organima, ne u crevima). Ako je vaše telo uspostavilo povoljne uslove (kao što je manjak kiseline u želucu) za njihov rast, nemojte da gutate nove! Šigele takođe dolaze sa hranom, ali one više vole da se nastane u donjim delovima creva. Poremećaj varenja koji započinje odmah nakon obroka verovatno je izazvan salmonelom. Ako vam problemi sa varenjem počinju noću, to ukazuje na šigele, pošto su imale vremena da stignu do svog omiljenog mesta koje je u nižim delovima organa za varenje.

Ponekad su krivci *campylobacter* i ešerihija koli, još dve bakterije digestivnog trakta. Kura za creva efikasno deluje i protiv njih. Pored toga što će se poboljšati varenje, pošto ih uklonite, doći će i do mentalnog poboljšanja, smanjenja depresije, smanjenja vrtoglavice, smanjenja razdražljivosti. Zapamtite da nije rešenje ako stalno unosite te bakterije a posle ih ubijate. Rešenje je da prestanete da ih unosite.

Ostali pokazatelji

Problemi sa varenjem koji preostanu posle uklanjanja bakterija mogu se dijagnostikovati zaključivanjem. Postavite sledeća pitanja:

- Da li je stolica narandžastožuta, ili veoma blede boje, umesto zeleno-braon? Ako je tako, žuč iz jetre se ne izliva u tanko crevo.
- Da li postoje bolovi u stomaku? (više o tome na str. 93) Uzrok su možda askaris, metilji ili drugi paraziti.
- Postoji li zatvor? On će omogućiti da se nagomilava otpad, što omogućava bakterijama da se njime hrane duže vreme.
- Dolazi li do nadimanja? Ono potiče od gasova koje prave bakterije.
- Da li stolica pluta u šolji? Ako je tako, ona je lakša od vode i sadrži dosta nesvarenog materijala.

Žuč

Žuč je neophodna za varenje. Apsorpcija masti i kalcijuma zavisi od toga da li se žuč pomešala sa hranom. Ako se oni ne apsorbuju, ostaju u crevima. Mast je lakša od vode; od nje stolica pliva. Izmet ne bi trebalo da pliva. Ako vam stolica pliva, možete pretpostaviti da nije apsorbovan ni kalcijum, što dovodi do manjka kalcijuma u krvi, a tada će on biti uzet iz kostiju.

Ako stolica pluta ili je narandžaste boje, pripremite staru osobu o kojoj se brinete za čišćenje jetre (str. 506) da bi se očistili žučni kanali od prepreka. Njima će se dopasti ta čišćenja i tražiće da ih obave. Čišćenje jetre je potpuno neškodljivo, čak i za osobe od preko 80 godina. Jedan od kamenova na slici sa strane 507 potiče od žene stare 97 godina. Ova opšta pravila odnose se na veoma stare ljude: ako je moguće, najpre ubijte sve parazite zaperom, ili biljnom kurom protiv parazita. Najpre obavite čišćenje bubrega (str. 503), koristeći pola doze umesto cele tokom tri do šest nedelja. Lično pomozite svojoj dragoj osobi prilikom čišćenja jetre, stavite noćni sud pored kreveta, obezbedite da ne dođe do padanja sa kreveta: ako je potrebno, koristite papirne pelene. Podelite sa svojim dragim radost zbog bezbolnog izbacivanja

žučnih kamenova; neka ih oni vide i izbroje ako žele, pre nego što povuku vodu (koristite baterijsku lampu).

Budite posebno pažljivi prilikom čišćenja kože. Topla voda smiruje i leči. Koristite skrobni omekšivač za kožu koji ćete naneti na vlažan papirni ubrus, pored rastvora boraksa i alkohola. Ne koristite običan sapun. Skrobni omekšivač za kožu isto je tako mek kao sapun i sprečava bol od trenja. Starija osoba možda od sve gorke soli uopšte neće dobiti proliv! Očigledno je da telo tako žudno apsorbuje sav magnezijum da ništa ne ostaje u crevima da apsorbuje vodu i izazove proliv. Međutim, posebno je važno da starijim osobama date dovoljno vode nakon proliva. Tada one neće izbegavati da piju vodu. Izgleda da im čišćenje jetre stvara novu žeđ, kao i novi apetit. Ali, to ne traje dugo. Čim se kamenovi iz uglova jetre pomere napred, oni se slepljuju u veće kamenove i ponovo blokiraju žučne kanale. Tada se prethodni simptomi vraćaju. Pokušajte da primenjujete to čišćenje jedanput mesečno dok se ne povрати tamna boja stolice i ona više ne bude plivala na vodi.

Dobrobiti od čišćenja jetre potrajaće duže ukoliko se dan nakon čišćenja uzme valerijana (trava); i potom uzima stalno. Ona možda sprečava grčenje žučnih kanala. Stavite 50 gr iseckane trave u 3 šolje vode. Krčkajte 5-10 minuta, neka se slegne, ili procedite. Svaka 4 sata dajte po nekoliko supenih kašika (ili 6 kapsula) tokom nekoliko dana, a takođe i dnevnu dozu pred spavanje.

Zatvor

Ako je u pitanju zatvor, dok ne uklonite uzrok, bolje je da koristite neki biljni proizvod. Cascara sagrađa (pola doze) ili suve šljive deluju kod mnogih ljudi. Dodavanje sirovih namirnica ishrani je dobro rešenje, ali često ne deluje. Ako koristite mekinje, trebalo bi da im dodate vitamin C pošto ih prethodno prokuvate, jer one sadrže mnogo plesni. Ali, čak i ako za večeru pojedete granu sa drveta, to neće delovati na creva u kojima postoje pogrešne bakterije.

Bakterije su jedan od uzroka; i jedna od posledica! Zatvor uvećava broj bakterija koje izazivaju još teži zatvor! Problem zatvora možete da smesta rešite zaperom. Čak i ako on ubije neke "dobre" bakterije pored

onih "loših", neće biti problema. Stolica se ponovo kolonizuje za dan-dva.

Izbacite napolje svoje probleme

Dva pražnjenja creva dnevno su minimalan uslov za dobro zdravlje. Prvo bi trebalo da bude ujutru. Jutarnja šolja vode, koju popijete čim se probudite, ima magičnu sposobnost da pokrene creva. Hladna voda možda neće uspeti. Ali, takvo dejstvo voda ima samo rano ujutru. Ako čekate da najpre doručkujete, ona možda neće delovati. Zapazite koliko se podigne energija vaše drage osobe od ovog krajnje jednostavnog čišćenja tela. Iskoristite to da biste ih naveli da se kreću. Smeste krenite u jutarnju šetnju. To je možda jedino doba dana kada će one uživati u šetnji.

Šetnja i čišćenje jetre su najzdravije aktivnosti na koje možete da navedete vaše drage.

Udesite da šetnja bude isto tako neophodna kao i jelo. Šetnja nije samo puko kruženje oko kuće ili odlazak u kupovinu. Šetnja bi trebalo da se obavi napolju. Šetnja je živahna vežba, ako se hođa što je brže moguće i ako traje minimum pola sata. Jedino ako vreme ne dopušta da se izađe napolje, može se šetati unutra. Ne dopustite da vaši dragi odlučuju da li će šetati određenog dana. Da biste prevazišli njihovo opiranje, nađite neku veselu osobu iz susedstva koja je voljna da za određenu nadoknadu obavi taj zadatak. Potreba da komuniciraju sa novom osobom daće starijima više energije nego što im je može dati vaše ubeđivanje.

Regulacija šećera

Nije neuobičajeno da se kod starijih razvije dijabetes. Ako vaša draga osoba već uzima tablete usled početnog dijabetesa, stavite sebi u zadatak da nipošto ne dopustite da se to stanje pogorša. To nije hronični metabolički poremećaj. Radi se o tome što je metilj pankreasa, koga je u pankreas privukao metanol, uništio pankreas (a posebno ostrvca). Uništite metilja zaperom i eliminišite metanol kao što je opisano u odeljku o dijabetesu (str. 161).

Ne koristite veštačke zaslađivače i nikakve druge napitke osim mleka, vode i recepata koji ćete naći u ovoj knjizi. Protiv tog pravila se vaši dragi neće buniti. Oni jako žele da ne dođu u situaciju da moraju da sebi svakodnevno daju injekcije insulina. Iskoristite tu želju da razvijete kod njih ukus za nove namirnice i napitke.

Ishrana za starije osobe koje pate od dijabetesa

Svakodnevni dodaci: 4 tablete hroma (200 mikrograma), 1 ili 2 kompleksa vitamina B50, vitamin C (1gr ili 1/4 kafene kašičice). Uzimati uz obroke.

Doručak

Izaberite bilo koju varijantu; ne moraju da idu redom.

1. Dva jajeta (zamenite karton i operite jaja i ruke pre nego što ih razbijete), netostiran hleb bez pšenice i kukuruza (specijalni hlebovi se mogu naći u prodavnicama zdrave hrane) sa puterom i 1 supena kašika meda od pomorandžinog cveta. Šolja toplog mleka sa cimetom.
2. Ovas, sa 1/4 kafene kašike cimeta i 1/8 kafene kašike vitamina C, koju ćete dodati neposredno pre nego što iznesete jelo na sto. Pomešajte pavlaku sa sterilisanim mlekom da napravite "pola-pola" za cerealije. 1 supena kašika meda. 1 banana. Pola šolje mleka, pola čaše vode sa medom i sirćetom.
3. Prženi krompiri sa 2 jajeta (koristite puter, maslinovo ulje ili mast). 1 šolja hladnog ili toplog mleka. Pomorandža u kriškama (operite je pre nego što je podelite).
4. Krem od pirinča, sa domaćom pavlakom ili pola pavlake, pola mleka, cimetom i vitaminom C. 1 šolja mleka. 1 banana.
5. Mladi sir, kuan u pokrivenoj šerpici da bi se sterilizovao. Dodajte luk ili oljuštenu voćku (ne iz konzerve). Hleb bez pšenice i kukuruza, ili pirinčani hleb sa 1 supenom kašikom meda. 1 nektarina ili kriškā

- dinje. Šolja toplog mleka. Voda sa sirćetom i medom.
6. Palačinci ili galete sa puterom i jajima (bez zaslađivanja). Oljuštena voćka, toplo mleko, voda.
 7. Voćna salata, činija oljuštenog, iseckanog mešanog voća sa pavlakom i 1 supenom kašikom meda, pirinčani hleb ili neki drugi bez pšenice i kukuruza sa nesoljenim puterom. Šolja toplog mleka sa cimetom.

Zapamtite, med koji koristite prethodno treba pomešati sa vitaminom C. Voće treba da bude oljušteno i bez nagnječenja ili mrlja. Svo mleko, pavlaka, puter, kajmak, mora se sterilizovati tako što će vriti 10 sekundi. Puter ne sme da bude "sirov". Nabavite hleb bez pšenice i kukuruza u prodavnici zdrave hrane.

Ručak

Bolje je da se najveća količina kalorija koju ćete uneti odjednom uzme u sredini nego na kraju dana. Ako je moguće, neka glavni obrok bude u podne.

Glavni obrok

Izaberite bilo koju varijantu.

1. Grašak sa krompirima, meso, salata od kupusa i jabuka, voda sa sokom od limuna i medom, šolja toplog mleka. Voda.

Sveža zrna bilo kog zrnastog povrća, posebno zrna fave, sadrže jednu supstancu za koju se u literaturi o biljnom lečenju kaže da je posebno korisna u slučajevima dijabetesa. Nemojte da ih prekuvate - to može da ošteti pomenutu supstancu.

Iz istog razloga, ne koristite grašak i druga zrna iz konzerve. Ako ne možete da nađete "svež", upotrebite "zamrznut", ali ga isperite od svih hemikalija pre nego što ga skuvate. Krompiri (neprekuvani), oljušteni da se obezbedite da nemaju mrlja (koje sadrže plesni i pesticide) mogu da se kuvaju sa graškom. Radi ukusa, dodajte luk i origano. Sosu dodajte sveži iseckan peršun ili puter, i za grašak i za krompire. Sveži peršun je posebno koristan kao biljka (ima puno

magnezijuma, kalijuma i deluje kao diuretik).

Jelo od mesa treba da bude prepečeno. "Brza hrana" se iz zamrzivača baca u ključalo ulje koje će mu spolja dati lepu braon boju, ali sredina lako može da ostane nedopečena. Meso nikad ne bi trebalo da bude "razređeno". U okolini kostiju ne bi trebalo da bude crveno! Meso iz konzerve nema parazita, ali možda mu je dodat veštački miris dima (koji sadrži benzopiren) ili nitrati. Izbegavajte te hemikalije. Izbegavajte i mononatrijum glutaminat (MSG). Kad god osoba kojoj spremate ručak neće da jede meso, zamenite ga sardinama. Neka izaberu između šest raznih vrsta. Kupite konzerve koje se otvaraju jednim potezom, kako ne biste jeli metalne opiljke koji se stvaraju prilikom otvaranja konzerve nožem.

Kupus za salatu treba da bude dovoljno sitno iseckan da bi mogao da se svari. I na kraju, iseckane oljuštene jabuke sa nekoliko semenki od jabuke i pavlakom kao sosom.

Slatke stvari su rezervisane za dezert. Pošto tkiva dijabetičara ne apsorbuju šećer, ona sve više i više žude za njim. Kako se dijabetes poboljšava, ona će žuditi manje. Za dezert, poslužite 1 supenu kašiku meda da biste zadovoljili tu žudnju, a da pri tom ne dovedete u opasnost nivo šećera u krvi. Ona se može staviti u toplo mleko ili nešto drugo. Ako povrće ostane nedokuvano, to takođe pomaže da se uspori oslobađanje šećera. Zato nikad ne služite pire od krompira.

Vodi za piće bi uvek trebalo dodati malo vitamina C, soka od limuna ili 1 kafenu kašičicu meda, po želji.

2. Špargla, krompiri, sirova salata, živinsko meso, voće, voda sa sirćetom i medom, šolja toplog mleka.

Špargla može da bude sveža ili iz konzerve. Ispecite krompir: ne u aluminijumskoj foliji i ne pecite dok ne počne da se raspada. Ne dopustite da osoba kojoj spremate jede ljusku. Koristite samo pravi puter ili sos od domaće kisele pavlake (vidi "Recepte"). Može se dodati sveži luk, ali ne i obična kisela pavlaka, pošto ona ima veoma mnogo tiramina, koji je toksičan za mozak.

Sirova salata treba da bude dovoljno sitno iseckana da bi mogla da se jede pomoću proteza. Koristite domaći preliv za salatu, najbolje varijante sa uljem i sirćetom.

Živinsko meso treba da bude veoma dobro pečeno ili kuvano, nikad "na brzinu".

Za dezert, komadi svežeg voća potopljeni u domaći preliv od meda (med, voda i cimet). Ako samo potopite voće, pojede se manje slatkog nego ako ga prelijete tim prelivom. Ne treba da bude više od 1 supene kašike meda. Ne služite grožđe ili jagode zato što kod njih postoji velika zagađenost plesnima.

3. Supa, sendvič, toplo mleko, voda.

Supa treba da bude domaća, napravljena od raznih stvari. Dodajte kosti i 1 supenu kašiku sirćeta (vinskog) ili paradajz, da biste obezbedili da se određena količina kalcijuma izdvoji iz kostiju. Riblja čorba takođe će dobro poslužiti u tu svrhu.

Sendvič ima salatu, pravi buter i druge ukusne stvari (ne sir, komade slanine ili začine). Hleb je bez pšenice, bez kukuruza, čuvan u frižideru. Može se dodati domaći sos za salatu

Voće se može iseckati sa pavlakom, cimetom i medom (ne više od 1 supene kašike meda).

Voda može da bude čista ako već ima sirćeta u supi.

4. Riba, zeleno zrnasto povrće, krompiri, drugi zeleniš, voće, toplo mleko, voda.

Pržena ili pečena riba se služi sa limunom. Grašak (ili druga zelena zrna) se služe sa sosom od sira, tako da može da ih se dosta pojede (Sos od sira: krišci sira dodajte mleko i maslinovo ulje. Istopite i kuvajte najmanje 10 sekundi). Poslužite pržene krompire ili pečene krompire ili bilo koje druge u kojima će uživati. Dodatni zeleniš može da bude repin list, kelj, lišće slačice ili spanać, poslužen sa omiljenim sosom, kako biste bili sigurni da će ga pojesti. (Ipak, bez parčića slanine ili kobasice).

Nikad ne služite dezert ako tanjir nije ispražnjen. Vaša draga osoba nije dovoljno gladna. Ako joj je apetit loš, slatkiši će samo pogoršati stvar. Pokušajte da promenite jelovnik kako biste podstakli apetit. Kisele namirnice podstiču; začini i vitamin B (posebno B₁) podstiču; tople namirnice podstiču apetit. Mozak i jetra u velikoj meri kontrolišu apetit. Toksini na bilo kom od tih mesta (posebno toksini koji dolaze iz namirnica) kažu telu da prestane da jede.

Posumnajte na plesni u hrani, a potom na bakterije ili hemijske aditive.

5. Špargla, jelo od mesa, ljušteni pirinač, (braon pirinač sadrži plesni). Karfiol, mleko, voda, sladoled.

Toplo jelo od mesa (bez testa, bez pšeničnog brašna, bez moče) može se pržiti, kuvati ili peći, ali ne na roštilju. Špargla je sveža, smrznuta ili iz konzerve. Ako je smrznuta, isperite je. Spremite je drugačije nego prethodni put. Sezonski pirinač sa peršunom, malo soli i čistim travama, kao što je majčina dušica; bez MSG ili mešanog prelića; napravite puter sos. Dezert je domaći sladoled (vidi "Recepte").

6. Riba ili toplo jelo od morskih plodova. Grašak ili grašak sa lukom. Oljušteni slatki krompir sa puterom (ne iz konzerve). Na dan kad je na redu špargla, ona se može zameniti slatkim krompirom sa pirinčem. Kriške paradajza ili krastavac ili neko drugo sirovo povrće sa ili bez sosa. Mleko, 1 supena kašika meda (može se dodati i na slatki krompir).
7. Sušena paprika ili kaša sa neograničenom količinom pirinčanog hleba i putera. Ako paprika proizvodi gasove, izostavite je. Ne služite varijante iz konzerve. Salata od rendane šargarepe sa dodatkom izgnječenog grožđa i gustom pavlakom. Mleko, voda, kao i obično. Pita sa borovnicama, pita od slatkog krompira, pita sa jabukama.

Ako vam traže više hleba, nabavite hleb bez pšenice i kukuruza; ali, ograničite konzumiranje hleba samo na "posle glavnog jela". Ako nije popijeno dovoljno mleka: napravite puding ili puding od pirinča tako da se pojede dnevna doza (3 šolje).

Večera

1. Tunjevina sa sosom za salatu ili salata od tunjevine (bez testenina). Hleb sa grožđicama bez pšenice (varijanta iz prodavnice zdrave hrane) i puter. Mleko, voda.
2. Jaja sa skorupom, kuvani zeleni, pečeni krompir. Pirinčani hleb i puter. Biljni čaj sa mlekom (samo jedna biljka, ne mešani čaj).
3. Supa od povrća, domaća, od ostataka. Sendviči od preostalog mesa sa pirinčanim hlebom (bez hladnih narezaka iz prodavnice ili

- “ulepšanog” mesa). Mleko, voda.
4. Pečena bundeva sa puterom, puding od pirinča sa cimetom, suvo grožđe i med. Losos ili sardina iz konzerve sa hlebom bez pšenice i kukuruza. Mleko, voda.
 5. Suva paprika ili kaša od ostataka sa hlebom bez pšenice i kukuruza. Puding od jabuka zaslađen medom i mešavinom mirisnog oraščića i cimeta. Mleko, voda.
 6. Sardine i pirinčani hleb ili neki drugi hleb bez pšenice i kukuruza. Domaći sok od paradajza sa celerom, proceden. Mleko, čista voda. Pita (od domaće budeve ili tikve) i domaći sladoled.
 7. Krompir salata. Jelo od ostatka mesa i graška, kaša od paradajza, bundeva. Pečena jabuka sa cimetom, pavlakom i medom. Mleko, voda.

Mnogi dijabetičari sa ovakvom ishranom za nekoliko dana izgube 50 jedinica (mg/dl) šećera u krvi. Evo zašto: ima manje hleba nego što bi dijabetičari voleli. Ima veoma malo sira (uvek mora biti kuvan u nekom sosu da bi se sterilizovao). Nema soka od voća ili povrća izuzev domaćeg, a ni njega nema mnogo, jer bi on istisnuo mleko i vodu. Ako vaša draga stara osoba ne može da jede sve ovo, postarajte se da između obroka ne gricka nešto što nije dozvoljeno.

Testenina nema uopšte. Testenine su opterećene plesnima. Čak i pošto se skuvaju, mogu da budu toksične. Nema hleba od pšenice ili kukuruza. Jelovnik je nakrcan zelenim zrnastim povrćem, šparglom i cimetom. Ako vaša draga stara osoba kojim slučajem mrzi sve to i izgledjuje se da bi vam ugodila, dodajte mnogo više krompira i pirinča (nikad mrkog) da biste dodali još kalorija.

Drugih zaslađivača osim meda (5 vrsta) nema. Nema sirupa ili šećera. Med sam sebe ograničava - posle jedne supene kašike, više vam se ne jede. Sa drugim šećerima nije tako. Mnogo pavlake i putera je kompenzovano time što nema namirnica prženih u dubokom ulju i što ima malo sira.

Imajte na umu da takva ishrana može da gotovo trenutno smanji potrebu za insulinom. Možda ćete morati da smanjite dozu na pola! Ali, kako da to znate? Osnovni je jutarnji test za šećer u krvi, kako biste pratili promenu. Ne zanemarujte ga. Pazite da ne koristite alkohol za

čišćenje kad pravite nalepnicu za prst (koristite votku ili etil alkohol). Vaša draga stara osoba će osetiti da sve to vredi truda (život bez kafe i pite) ako joj treba jedna injekcija insulina manje ili ako može da se vrati na tablete umesto insulina. Ili naprosto saznanje da je sve pod kontrolom i da nikad neće morati da dobijaju injekcije insulina. Ne zaboravite da čestitate sebi na dobro obavljenom poslu kad se dijabetes vaše drage osobe poboljša.

Dodaci za dijabetičare

Nekoliko dodataka su posebno dobri za dijabetičare

- laneno seme, 3 kapsule uz svaki obrok
- sveži sok od povrća od sirovog zrnastog zelenog povrća i šargarepe (ukupno 1/2 šolje)
- lišće borovnice. Možda u njemu ima nešto što pomaže da se detoksikuje metil alkohol, pošto su borovnice takođe dobre za oči. Nabavite kapsule ili napravite čaj.

Dijabetičari izlaze u restoran

Pošto su pravila uvek donekle labavija kad se jede van kuće, vaš dragi dijabetičar će vas gnjaviti da ga izvedete negde. Ako je sigurno da će prekršiti pravila, uračunajte to u ostatak dana tako da možete da to nadoknadite.

Posebna uputstva za ishranu starijih

Hrana mora da ima dobar ukus.

Hrana je osnovno životno zadovoljstvo. U starosti nema zadovoljstva koje se može meriti sa hranom. To je takođe doba kada čeznemo za hranom koju smo jeli u detinjstvu. Često moramo da se odrekemo domaće hrane dok gajimo decu (prelazimo na hot-dog i picu), ali kad to preusmeravanje nestane, povratak na porodičnu hranu može da bude izuzetno dobrodošao i izuzetno zdrav. Domaće namince su pravljene od

improvizovanih sastojaka. I svakako su pravljene u kućama u kojima je čistoća i pedanterija bila izuzetna! Dlaka u jajetu se primeti. Ali, to ne važi za komercijalne bačve gde se sve meša. Lonci i šerpe se sterilizuju vrućom vodom, a ne hemikalijama.

Dobra ideja je da se vratite staromodnoj domaćoj kuhinji, sa brašnom i puterom, maslom i kajmakom, domaćim testeninama, maslinovim uljem i supom, sirovim zrnima žitarica i voćem. Manite se svih voćnih sokova, mešanog brašna, krejera i slatkiša kojima su krcate police u samouslugama. Da li će vam to odgovarati? Staromodno kuvanje oduzima najveći deo dana. Potrebno je 3 do 4 sata da se napravi supa od improvizovanih sastojaka. Ali, potom dobijate 3 slobodna dana! Svaki put kad ponovo provri, ona je opet sterilisana. Ili zamrznite polovinu količine (najpre izvadite iz nje krompire). Potrebno je čitavo prepodne da se naprave testenine ili neko narodno jelo. Zamrznite ga u plastičnim zatvorenim posudama da se tanani ukus ne izgubi. Pečenje domaćeg hleba je danas automatizovano. Uradite bar to da biste izbegli vekne iz prodavnice koje zadrže plesni. Napravite sami sladoled i puter od kikirikija, bundeve itd. Oni traju mnogo dana i oslobađaju vam vreme.

Vreme vas u mnogome koči, ali ako imate mogućnosti, ili pomoć, nutricionistički gledano, najbolji savet je da se vratite starinskim kolačima i receptima. Koristite nova saznanja da ih poboljšate tamo gde je to moguće. Ne koristite aluminijumsko posuđe svoje majke; koristite njeno emajlirano posuđe, ili novo stakleno ili keramičko posuđe. Ne koristite njen čajnik sa bakarnim dnom ili šolje sa pozlaćenom ivicom ili "srebrninu". Koristite njene drvene kašike, staklene čaše i zdele, drvene i slamnate korpice i emajlirane lonce i tiganje.

So

Treba li da izbegavate so? Ne. Ali, dobar savet u pogledu soli je ili da je već dodate pri kuvanju ili da vam stoji na stolu, ali ne obe te stvari istovremeno. Koristite morsku so bez aluminijuma i postarajte se da je sterilizujete tako što ćete je zagrejati pet minuta na 200°C u vatrostalnoj staklenoj posudi, kako biste ubili plesni. (Galebovi lete iznad bazena gde se skuplja so. Njihov izmet stvara podlogu za plesni).



Slika 38. Bazeni gde se skuplja so često su mesta gde se skupljaju galebovi.

Najbolja so je mešavina 1 dela vaše sterilizovane soli bez aluminijuma i 1 dela kalijum hlorida (druga vrsta soli, vidi "Izvore"). Kalijum istiskuje natrijum iz vašeg tela, tako da možete da upotrebite dvostruko više te soli! Takođe, dodatni kalijum pomaže da se ukloni umor i ima i drugih pogodnosti.

Uvek koristite nemetalni slanik koji može da se zatvori, kako biste izbegli da se so navlaži. Ne stavljajte pirinač u slanik, jer on priziva plesni.

Pošto vi, koji kuvate, znate gde se nalazi so (uglavnom u supama i kašama), nemojte da je stavljate suviše ako se radi o bolesti srca ili bubrega ili visokom krvnom pritisku. Ne stavljajte so u žitarice, kuvano povrće i druga jela. Naprosto je izostavite! Upotrebite neki drugi začini. Napomena: začini u kapsulama ostaju svežiji i jači su. Od uobičajenih začina, najbolji su kozji rog i timijan. Naprosto otvorite kapsulu i dodajte njen sadržaj u hranu.

Tremor (drhtavica)

Tremor je simptom, a ne normalni deo procesa starenja. Nervi koji kontrolišu šake i ruke su zatrovani. Ti nervi počinju u mozgu, gde su se nagomilali otrovi. O kojem otrovu se radi? Da li je to počelo odavno? Ne! Moglo je da se desi možda pre dve nedelje, ali ne ranije!

Tremor je rezultat trovanja koje je u toku! Važno je da što pre otkrijete otrov, jer će on uskoro početi da deluje i na ostatak tela. Prisjetite se šta se novo desilo u poslednje dve nedelje. To je izuzetno težak zadatak, ali sa svakim danom on samo postaje sve teži, pa zato pribeležite odgovor kad pitate: da li se radi o novom tepihu? novoj peći? nekoj drugoj vrsti vode? novom frizeru? da li je neko doneo buket svežeg cveća? ili je nova osoba u praonici veša? da li ste koristili nešto protiv insekata? neki novi lek ili dodatak ishrani? da li je bilo kućnih popravki? ili neke nove vrste hrane?

Spisak je beskrajan a situacija izgleda beznačajno, jer za dve nedelje može da se desi tako mnogo novih stvari.

Umesto da postavljamo takva opšta pitanja, hajde da postavimo pet opštih pitanja i da budemo sigurni da će jedno od njih otkriti krivca.

1. Da li je on u vazduhu? To obuhvata insekticide, cveće i tepihe.
2. Da li je u vodi?
3. Da li je u lekovima ili dodacima?
4. Da li je u odeći?
5. Da li je u namirnicama ili na posudu?

Da biste odgovorili na ova pitanja, testirajte sve te stvari koristeći Sinhrometar. Napravite probni uзорak. Potom potražite da li se on javlja u pljuvački.

Da biste testirali vazduh, uzmite uzorak prašine sa kuhinjskog stola (to vam garantuje svežu prašinu). Pokupite prašinu u nekoliko poteza u mali, vlažni papirni ubrus veličine 5 cm. Stavite ga u plastičnu kesicu i ponovo je zatvorite (termički).

Da biste testirali vodu, načinite uzorke tako što ćete staviti otprilike 1 supenu kašiku hladne ili filtrirane vode u plastičnu kesicu sa komadićem papirnog ubrusa (kesu zatvoriti). Pokušajte da uzmete prvu jutarnju vodu iz česme pre nego što istekne.

Lekove i dodatke takođe stavite u plastične kesice.

Da biste testirali odeću (praonica) uzmite neki komad (na primer čarapu) čvrsto umotanu.

Testiranje hrane je najveći posao. Ako ima ostataka u frižideru ili zamrzivaču, to će pomoći. Možete da sve ostatke kombinujete u jednoj kesici. Smrznute stvari ne moraju da se otkrave da bi se testirale. Pa ipak je šansa da propustite krivca iz hrane još uvek velika. Postarajte se da testirate sve što ste jeli za poslednje dve nedelje: ono što obično ne jedete, npr. kokice, slatkiše, krekeri, "zdrave" namirnice, stvari u prahu i sl. Utešno je što ćete otkriti određeni broj loših namirnica koje ne moraju obavezno i da budu uzrok tremora, ali koje svakako izazivaju neke druge zdravstvene probleme.

Lekovi za tremor

1. Zamislimo da se uzorak vazduha (prašine) pokaže kao toksičan (rezonuje sa uzorkom pljuvačke). Šta to može biti u vazduhu što je otrovno? Najverovatnije sledeće:

- CFC (iz frižidera koji curi; proverite frižider i erkondišn tako što ćete ih skloniti iz kuće a potom ponovo testirati vazduh, ili naprosto uzeti model bez CFC) 2
- vanadijum (negde curi plin - popravite to)
- arsen (iz pesticida - predite na bornu kiselinu)
- rastvarač iz neke lampe ili kante sa petrolejem ili punjenje za upaljač (sklonite ih iz kuće)
- hlór iz vode (koristite ugljene filtere, uklonite boce za varikinom)

- azbest (kajiševi mašine za sušenje veša)
- razređivač, sredstvo za čišćenje tepiha (uklonite iz kuće)
- fibetglas, iz izolacije koja je negde otvorena (zapužite rupe na plafonu ili u zidu)
- formaldehid (nova posteljina, nova tkanina ili odeća)

2. Pretpostavimo da se pokaže da je voda toksična (da se ona pojavi u vašim belim krvnim zrnima); potražite olovo, bakar i kadmijum. Iako zvanične provere povremeno otkrivaju male količine propil alkohola, benzena ili metanola u vodi, ja ih nikad nisam otkrila - nema potrebe da tragate za njima.

3. Ako su lekovi koje koristite toksični, jednostavno uzmite neku drugu marku. Vaš apotekar vam u tome može pomoći. Ustanovite koji su toksični i prestanite da ih koristite. (Nemojte da nastavljate sa upotrebom bilo kojih pilula ili dodataka). Oni će naneti više štete nego koristi.

4. Ako su toksični odeća ili posuđe (pojavljuju se u pljuvački), sumnjajte na

✓ kobalt • PCB ✓ aluminijum

Prestanite da koristite sve deterdžente. Koristite boraks ili sodu za pranje, ili koristite papirne tanjire i plastične čaše (ne od stiropora).

5. Ako je hrana toksična, sumnjajte na:

✓ plesni u hrani ✓ aluminijum ✓ bakterije

Ne jedite više tu hranu.

6. Bilo koje bakterije ili toksini koji napadnu određene centre u mozgu mogu da izazovu tremor. Najčešći uzročnici su šigela, živa, talijum i arsen. Pokušajte da ih otkrijete, radi vas i radi vaših dragih.

Salmonela i šigela dolaze iz neke namirnice. Postarajte se da sterilizujete sve mlečne proizvode, uključujući i puter i pavlaku. Paraziti dolaze iz mesa. Postarajte se da se ne jede nedokuvano (nedopečeno) meso ili meso iz "brze hrane". Ubijte sve bakterije, viruse i parazite zap-erom. Sterilizujte nokte na rukama etil alkoholom da biste sprečili ponovnu infekciju. Koristite Lugolov rastvor (vidi "Recepte") i kuru za creva da ih uklonite.

Bakterije koje dolaze iz zuba i vilice (infekcije kostiju, koje se nazivaju kavitacije) možda ne potiču od pre samo dve nedelje. Ali, nešto skorašnje je moglo da ih aktivira tako da sada mogu da lakše uđu u krv

i mozak. Možda nikad nećete otkriti šta je bio uzrok. Najmudrije je da proverite tu mogućnost kod zubara pre nego što se upustite u druge testove koji mogu potrajati nedeljama. Posetite zubara koji može da nađe i očisti kavitacije. Sredite zube po principima koje smo opisali u odeljku o zubima.

Traženje uzroka tremora na ovaj logički način uvek će otkriti uzrok tremora

Bilo da se radi o jednostavnom kratkom napadu ili o dugotrajnom tremoru sa podrhtavanjem glave i slinjenjem. Ako je vaš slučaj posebno težak, u najmanju ruku ćete poboljšati stanje i sprečiti da dalje napreduje. To se odnosi i na Parkinsonovu bolest.

U slučajevima Parkinsonove bolesti često nalazim bakteriju *clostridium tetani*, koja je poznata po tome da izaziva kočenje. Ona se takođe krije ispod plombi u zubima.

Zapamtite, postoji dobit od svog tog rada. Kad otkrijete krivca, ne samo da ćete prekinuti tremor, već ćete usput poboljšati i mnoge druge stvari: simptome kao što su zadržka pri govoru, vučenje nogu, teško ustajanje iz stolice usled ukočenosti. To su dodatne koristi za vaše drage. A i vi ćete takođe naučiti koje stvari i sami da izbegavate.

Još jedna stvar, ne prihvatajte ne kao odgovor.

Ako je problem neki lek, ne prihvatajte "Ne, on se ne može promeniti". Sve se može promeniti. Idite višem autoritetu. Lekari imaju razumevanja i saosećanja prema vašim namerama. Ako je problem curenje plina u kući, ne prihvatajte "ne možemo da nađemo rupu", što podrazumeva da je nema. Idite vlasniku zgrade ili Odeljenju za zdravstvo. Njihova oprema je bolja. Ako ništa ne postignete, zamenite plinsku instalaciju električnom. Ako su problem izduvni gasovi automobila, ne prihvatajte: "Ali, moramo da ulazimo u garažu iz kuhinje, zato što je napolju hladno". Udobnost se ne može pretpostaviti izlečenju tremora. Zaključajte vrata u garažu i pokrijte ih plastikom. Do trenutka kad

otkrijete krivca (verovatno će vam trebati 20 časova rada) svakako ste stekli pravo da pravite promene.

Drugi često nisu impresionirani. Čak i kad se tremor smanji, i starije osobe jasno osećaju da im je bolje, možda će članovi porodice prenebre-gavati vaše zahteve. Postanite strogi! Radi se o osobi koja vam je draga. I vi imate svoj udeo. Saosećajte sa negativnim odgovorima. Ali, budite veoma čvrsti. Jasno im stavite do znanja kakav izbor imaju:

- Ili će unutrašnja vrata garaže biti zapečaćena ili će se kola i kosačica parkirati napolju i sve što sadrži petrolej ili rastvarače biti odvojeno u hangar.
- Ili će devojke koristiti svoje fenove u svojim spavaćim sobama sa zatvorenim vratima ili ćete im kupiti potpuno nove koji ^{ne} sadrže azbest. ✓
- Ili mašina za sušenje veša dobija novi kajiš ili će biti zatvorena, oble-pljena trakom, a veš se suši na žici ili u praonici.
- Ili se vodovodne cevi menjaju (u plastične) ili svaka slavina u kući dobija filter. (Ako su vam vodovodne cevi zardale, čak ni filteri nisu rešenje - morali biste da ih menjate svake nedelje!)

Slabost

...ne treba smatrati normalnom kod starijih. Posebno ako se i oni sami žale na nju. Ponekad će opisivati "napade" slabosti. To je važan ključ. Smesta proverite puls. Izbrojte najmanje 30 otkucaja. Da li neki otkucaji izostaju? Ne bi trebalo! Ako dva otkucaja zaredom izostanu, to svakako može da izazove napad slabosti ili "tonjenja". Mozgu i telu je potreban svaki otkucaj srca koji se odigra na vreme.

Najpre proverite upotrebu kofeina. Uklonite ga. Kofein ubrzava rad srca; potom preopterećeno srce "pravi pauzu" tako što propusti poneki otkucaj. Ne prelazite na kafu bez kofeina, jer ona donosi rastvarače i nove probleme. Ako ih ne privlači nikakav drugi napitak, poslužite toplu vodu sa pavlakom i cimetom. Pošto ste prestali sa upotrebom kofeina, zapitajte se: da li je puls isuviše brz ili izuviše spor? Puls bi trebao da bude između 50 i 80 otkucaja u minutu.

Ako je sporiji od 60, možda je primenjen pogrešan lek. Smesta upitajte zvaničnog lekara. Spori puls svakako može da donese slabost. Jedan mladi atletičar možda opravdano ima spor puls, zato što ima veoma snažno i efikasno srce, ali vaša draga stara osoba ne spada u tu kategoriju. Mora se pronaći uzrok.

Ako je puls isuviše brz, možda preko 100, to će istrošiti srce mnogo brže nego što bi to inače bio slučaj. Upitajte se zašto radi toliko brzo? Mogući odgovor je da je ono toliko slabo da mora da kuca brže da bi obavilo svoj posao pokretanja krvotoka. Šta čini srce toliko slabim?

Srčano oboljenje

Kad je srce uvećano, zalisci ne zatvaraju potpuno ono što bi trebalo, čime otežavaju rad i slabe ga. To će možda biti nazvano "kongestivna srčana slabost". Zašto je uvećano? Možda zato što je toliko slabo. Da, to postaje začarani krug, koji postaje sve gori i gori. Ali, vi možete da prekinete taj krug i obrnete smer događanja. Pravi krivac su paraziti i trovanje zagađivačima.

Najčešći napadači srca su *dirofilaria*, pseći srčani parazit, i *loa loa*, još jedna mala glista roda filarija. U jednom stadijumu ti crvi su toliko sićušni da mogu da prođu čak i kroz najsitnije krvne sudove. Oni su veoma zarazni. Čak i osobe koje nemaju psa u kući mogu da dobiju te srčane parazite. Misli se da je *loa loa* tropski parazit, ali ona živi i razmnožava se u SAD! Iako izgleda da su izvor *loa loe* stadijumi pantljičare, to nije sigurno.

I glistu srca i *loa loe* je veoma lako ubiti zaperom i veoma je lako da se obe opet ponovo dobiju. Tretirajte vašu stariju osobu dvaput nedeljno ako postoji bilo kakav problem sa srcem. Ništa ne vredi ni ako se pas jednom mesečno preventivno tretira protiv srčanih parazita. On ih dobija svakog dana i ima mesec dana da ih razvije i prenese drugima između tretmana. Ako dvaput nedeljno ubijate i pseće parazite zaperom, to će vam veoma pomoći. Ti srčani paraziti možda ne izazivaju nikakav bol, ali oni ometaju ritam i otkucaje srca i dovode do toga da se ono uveća.

Staphylococcus aureus je bakterija koja se krije na dalekim mestima,

kao što su na primer džepovi koji su ostali ispod zuba koji su izvađeni, ili duž pukotina u korenu. Postarajte se da se mesto izvađenog zuba zaleči i ne ostavljajte trajne kavitacije u kojima mogu da žive bakterije. Zamolite zubara koji zna šta su kavitacije da pretraži vaša usta. Kad se usta očiste, bakterije se više ne vraćaju u srce (posle poslednje upotrebe zapera). Ako se to ipak desi, idite zubaru!

Uništavanje tih napadača (srčana glista, loa loa, stafilokoke) trebalo bi da smesta izleči nepravilan puls (za jedan dan).

Ako neka starija osoba koristi lekove za usporavanje rada srca, posle upotrebe zapera proveravajte puls dvaput dnevno da biste sprečili da se suviše ne uspori. Možda će biti neophodno da prestanu da uzimaju svoj lek. Vi ćete osetiti najveće olakšanje kad oni prekinu da uzimaju taj lek. Suncé se probilo kroz oblake! Vaša draga osoba može opet da se smeši malim stvarima! Vraća se čak i interes za seks, zato pazite. Život se normalizuje kad se uklone lekovi, posebno beta blokatori. (Drugi lekovi za srce, kao što je npr. "Dihitoxin" nemaju takvo depresivno dejstvo. Oni se koriste da bi pojačali otkucaje srca, ne da bi uticali na učestanost otkucaja:).

Puls bi trebalo da bude oko 70 otkucaja u minutu i savršeno pravilan.

Ako nije, nešto nije u redu. Oslobodite se toksičnih proizvoda za ličnu upotrebu i zagađivača koje imate u kući. Više puta testirajte vazduh u kući na plin. Gasne peći, šporeti i grejalice nepopravljivo ispuštaju plin. Promene vremena, naime promene temperature, dovode do toga da se cevi šire ili skupljaju - ostavljajući pukotine! Taj gas je toksičan i mala količina ne može da se namiriše. Kakva nepritika! Isporuka otrovnog gasa u naše kuće cevima koje nisu obezbeđene od curenja je pretpotopska praksa. Posebno ako analiza krvi pokazuje nivo "ukupnog CO₂" blizu gornje granice, potražite zagađivač u vazduhu, na primer plin ili izduvne gasove automobila. I pročitajte odeljak o pulsu u ovoj knjizi (str. 265) i problemima (str. 266) veoma pažljivo, kako biste proverili više stvari.

Ako srce ponovo počne da redovno kuca, ono će opet biti i mnogo snažnije, pošto ne mora da radi protiv samog sebe. Ta snaga je

neophodna da pošalje krv u najudaljenije delove tela, posebno šake i stopala i da ih zagreje! Ako su ruke ili stopala vaše draga osobe hladna, pokušajte da poboljšate cirkulaciju. Rastvorite kristale iz bubrega biljnom kurom za bubrege. Dajte im nijacin (str. 267). Dajte im kapsule kajena (jednu uz svaki obrok). Lekovi koji razređuju krv da bi poboljšali cirkulaciju su opasni - koristite ih samo ako lekar insistira. Pratite zgrušavanje krvi ako vaša draga osoba uzima lekove za razređivanje krvi.

Odnos srca i bubrega

Neophodno je takođe da i srce bude jako kako bi potiskivalo krv kroz bubrege. Često su problemi sa bubrežima povezani sa srčanim problemima. Bubrezi su načinjeni od cevčica koje postaju sve sitnije i sitnije. Potreban je pritisak, odnosno snaga, da bi se krv progurala kroz njih kako bi se otpadni materijal i suvišna voda potisnula naniže kroz bubrežnu cev. Bubrege možete sebi da predstavite kao cediljku punu sitnih rupa različite veličine koje propuštaju stvari samo do određene veličine, ali ne veće. Nadbubrežne žlezde, koje su smeštene na vrhu bubrega i "nagledaju" situaciju, stalno prilagođavaju veličinu tih rupa.

Ako starija osoba ne proizvede četiri čaše urina dnevno (za 24 časa), to nije dovoljno. Telo ne može da se dovoljno pročisti ako ima manje od tri šolje. Mora se uzimati više tečnosti. Ako se najveća količina urina izluči noću, to će loše uticati na bubrege. Upotrebite biljnu kuru za bubrege - ali, samo pola doze (tako da će trebati šest nedelja umesto tri da bi se dobili dobri rezultati). Kako se sićušne "rupice" na situ otvaraju, protok postaje slobodniji i zbog toga se mnogo češće ide u wc. Urin gubi svoj neprijatni miris (nema amonijaka, acetona i bakterija) i postaje providan, bez taloga. Sada, kada voda i otpadne materije (urea i mokraćna kiselina i druge kiseline) mogu da brzo napuste telo kroz mnogo rupa, dovoljan je manji pritisak od strane srca da se krv profiltrira kroz bubrege. To donosi olakšanje srcu, zato što mu je posao lakši. Srce i bubrezi rade zajedno. Kao konj i kola: srce vuče, a bubrezi slede.

Zato se obično diuretici i lekovi za srce daju zajedno. Izlučivanje urina pomaže radu srca, a snažnije srce pomaže bubrežima. Slično tome, kad otkažu, oni otkazuju zajedno. U prošlosti se to nazivalo vodena

bolest. Urin koji bi trebalo da napusti telo vraća se nazad u tkiva. Ponekad se on pojavljuje u džepovima koji kao velike pomorandže vise na koži.

Čak (i posebno) ako najjači diuretici ("Maxzide", "Lasix") ne deluju, iako su kombinovani sa jakim lekom za srce ("Digitoxin"), biljna kura za bubrege može vas izvući iz nevolje. o v o

Tajna leži u različitom delovanju raznih trava. To omogućuje da one deluju zajedno. Posebno pazite da biljni čaj održavate sterilnim tako što ćete ga podgrevati svakog četvrtog dana. Veće količine koje niste upotreбили zamrznite. Ako popijete isuviše toga odjednom, posebno prvog dana, može doći do bolova u stomaku i može se razviti pritisak na bešiku koji je krajnje neugodan. Prvih nekoliko dana pijte veoma polako, čak i ako vam čaj izgled veoma ukusno, tako da ne dođe do problema (osim čestih odlazaka u wc).

Diuretici

Čim urin počne da slobodnije teče, može doći do pada krvnog pritiska. Merite ga dvaput dnevno savremenim elektronskim aparatom koji se obavlja oko prsta (a ne aparatom sa jastučetom koje se obavlja oko ruke i koje i samo može da dovede do prskanja krvnih sudova). Postepeno smanjujte diuretike, tako što ćete koristiti samo 3/4 doze prvog dana, potom 1/2 doze, potom 1/4 doze. Prema količini izlučenog urina i telesnoj težini neke osobe možete da procenite koliko je efikasan vaš metod. Vaš cilj je da ne koristite nikakav drugi diuretik. I opet, kad vaša draga osoba prestane sa diureticima, može se desiti da joj se drastično popravi raspoloženje. Vraća se smisao za humor: spremite se za nove šale i novi smeh. Možete da čestitate sebi na tom dostignuću.

Ne bacajte lekove - diuretike. Kad ih čovek ne uzima neko vreme, njihovo delovanje ponovo postaje snažnije. Zato, ako dođe do nekog iznenadnog problema (iznenadni edem), oni opet mogu biti od koristi.

Kad se srce oslobodi parazita i zagađivača i uspostavi se slobodan protok kroz bubrege, uskoro će se nagomilati određena rezerva snage.

Napadi slabosti će nestati i biće zaboravljeni. Vaša draga osoba bolje hoda, potrebno joj je manje spavanja i konačno dolazi "zlatno doba". Ono je lišeno bolova, lišeno lekova, lišeno injekcija i lekarskih pregleda, lišeno demencije, lišeno užasne slabosti koja zahteva tako mnogo pomoći. Ona će opet moć da uživa sa porodicom i prijateljima. Starije čini ponosnim kad steknu snagu i mogu da više učine za sebe.

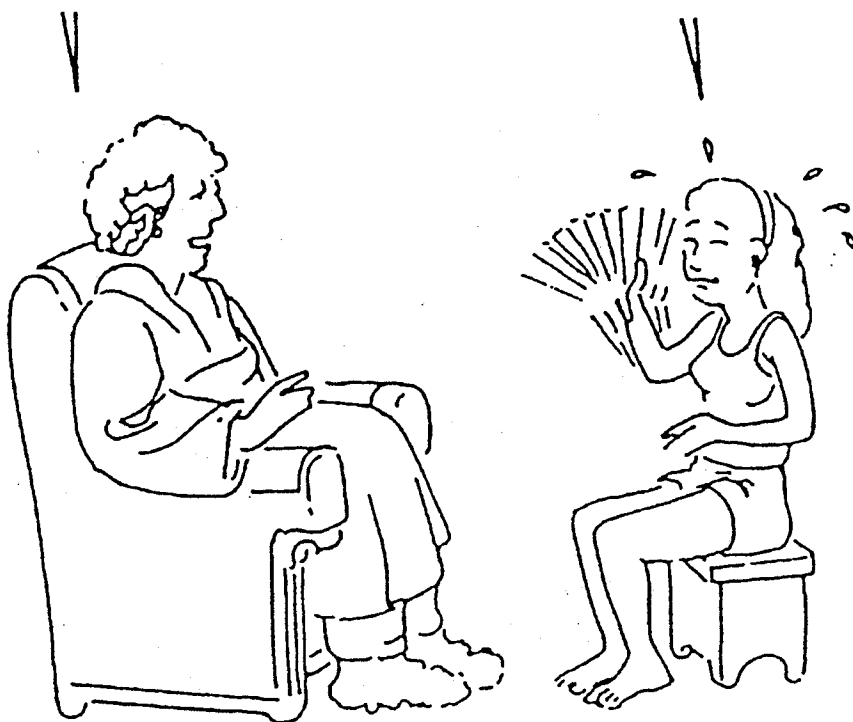
Priznajte im zaslugu što su poboljšali svoje zdravlje. Kad pokušavaju da ignorišu biljne preparate ili voćne sokove, podsetite ih na dane kad su uzimali punu šaku lekova, a ipak su imali problema sa srcem, bolove i oboljenja bubrega.

Osećati se ugodno

Ako sva ta poboljšanja ne zagreju njihova stopala ili šake (pipnite ih sami), neka obuju još jedne čarape. Zagrevanje stopala može takođe dovesti i do zagrevanja ruku. Ali, ako to ne upali, zagrejte sobu bolje.

Je li ti ovde vruće?

U redu je mama, ne smeta mi.



Slika 39. Suviše toplo i suviše hladno

Još jedan od nezasluženih problema starijih je da budu prisiljeni da osećaju da im je hladno.

Ostali moraju da se prilagode potrebama starijih za telesnom toplotom. Termometar ne govori sve. Ugodnost je važna za sve nas. Mlađe osobe mogu da skinu deo odeće da bi im bilo ugodno. Stariji ne mogu da menjaju stvari za sebe. Obično, dok ne počnu da se žale da im je hladno, već su dugo patili i osećali se krivim što traže da se temperatura podigne. Pitajte vaše drage. Oni će to ceniti. Šal, ćebe preko kolena, vuneni džemper, duge gaće i vunasta spoljna odeća puno pomažu. Ali, ako vi i dalje pri dodiru osećate da su im stopala hladna, temperatura mora da se još podigne. Niska telesna temperatura poziva gljivice i bakterije da se namnože. Virusi se svakodnevno uvlače u telo. Ne olakšavajte im posao.

Ali, sve dok niste probali sve to, nemojte da podižete sobnu temperaturu. Mnogo je zdravije da se bude toplije obučen i da se udiše svežiji vazduh, nego da se bude lako obučen u sobi u kojoj je 27 °C. Srcu posebno godi svežiji vazduh.

Zato je važno da tokom vrućina imate erkondišn. Neka se vaša draga stara osoba toplo obuče, i neka sedi dalje od erkondišna ili ventilatora, ali neka u sobi bude sveže. Onoliko sveže koliko dopušta njena telesna temperatura i ugodnost. Nemojte postaviti stariju osobu da sedi ispod ventilatora u restoranu. Ta vazдушna struja ne samo da je hladi, već i donosi prljavštinu u prašinu iz vazduha. Uskoro će sa njom doći i bakterije i virusi.

Ako se starije osobe osećaju ugodno i znaju da se brinete o njima, to će u njima probuditi ono najbolje. Možda će se osećati dovoljno dobro da bi opet poželele neko pravo prijateljstvo. I staviće vas na probu. Probu slušanja. Od toga ćete imati velike koristi ako još uvek mogu da komuniciraju i sažmu svoja životna iskustva u mudrost za vas. Ako možete da slušate i budete zainteresovani za njihovu obradu tih iskustava ili njihova lutanja, njihova čežnja za druženjem biće ispunjena. To da li oni mogu da izraze svoje novo interesovanje za komunikaciju samo je deo problema. Ukoliko oni dugo vremena nisu mnogo komunicirali, može se lako desiti da previdite jednostavnu činjenicu. Oni ne čuju!

Gubitak sluha

Slab sluh kod starijih osoba je uvek ozbiljniji problem nego što zamišljate. Pokušajte da razumete sledeću komunikaciju:

Šta vi (koji se brinete o njima) kažete	Šta starija osoba čuje:	Šta oni misle	Šta odgovaraju
Vidi kako je sunčano, zar nije divan dan?	Gledaj ovo, zar nije divan zaliv?	Kakva glupa rečenica. Ali, ona želi da joj odgovorim. U redu.	Mmmmm (znači "da")
Baš ćemo lepo da prošetamo.	Ljuljaj se.	Šta da ljuljam? Ne sedim u stolici za ljuljanje. Bolje da ništa ne kažem.	—
Kakvu supu da skuham?	Kakav kolut da napravim?	Nisam koristila kolut za vez tako dugo vremena. Zašto je sad to iskopala. Bolje da kažem da ne znam.	"Ne znam"

Ne dopustite da to pokvari vaše prijateljstvo. To će oduzeti zanimljivost njihovim životima, isto kao i vašem. Nabavite slušni aparat.

Nemojte da pitate svoje drage da li im treba slušni aparat. Odgovor će možda biti: "Nisam ja gluva". Možete da tome pristupite direktnije. Svaki put kad govorite, približite im se i govorite im glasno na uvo. Oni mogu da vide da morate da im pridete. Ako se opiru čitavoj stvari, reći će nešto slično ovome: "Ne moraš da vičeš. Mogu da te čujem". (Pogrešno je ono što govorite!)

Obezbedite testiranje sluha. To je besplatno. To će ih privući. Kao što kažu prodavci, rezultat testiranja sluha je mnogo ubedljiviji od vašeg nagovaranja. Neka prodavac iskoristi svoju nadarenost da vašoj dragoj osobi proda slušni aparat. Ali, vi odlučite o kvalitetu. I vi i vaša draga osoba zaslužujete najbolji kvalitet tona koji je dostupan. Plus redovno čišćenje. Najveći broj proizvođača to zaista nudi, ali ne obaveštava mušterije o tome, zbog ogromnog utroška vremena koji bi to zahtevalo, ako bi svi to tražili. Ali, vi tražite. Zapušeni slušni aparati su najgora varijanta - a to nikad ne pominju! Neka vam pravilo bude da baterije kupujete u istoj prodavnici gde vam besplatno čiste aparat. To im se

onda isplati i oni će se postarati najbolje što mogu. Gubitak sluha je i suviše tanan da bi se prepuštao slučaju; neka vam očiste slušni aparat svaki put kad kupite nove baterije (na otprilike tri meseca). Vodite svoje drage kod medicinske sestre na čišćenje ušiju svakih šest meseci nakon što počnu da nose slušne aparate. Vosak i prljavština se nagomilaju iza cevčice slušnog aparata zato što je kanal zatvoren.

Sa slušnim aparatom koji radi, bubrezima koji pročišćavaju i srcem koje snažno kuca, vaša draga stara osoba može da opet odluči da posećuje koncerte ili ide u crkvu - a vas izostavi. Dajte sebi dobre ocene za to postignuće. Nabavite im posebne gaćice ukoliko im je bešika slaba, obezbedite im redovan taksi. Učinite sve što treba da vaši voljeni opet izađu u svet!

Ako im to uzbuđenje zbog izlaska smeta da zaspe, dajte im kapsule ornitina ili valerijane. One su i inače korisne za zdravlje. Toplo mleko i komad kolača (domaćeg, ne od čokolade) može da postigne isto.

Ali, ako je nesanica pravilo, a ne izuzetak, morate da se pobrinete o njoj kao o posebnom problemu.

Nesanica

...je uvek povezana sa velikom količinom parazita i bakterija. To me navodi da verujem da su njihovi otpadni proizvodi, konkretno amonijak, ono što zaista izaziva nesanicu. Pročitajte odeljak o nesanici u poglavlju "Problemi sa spavanjem" radi više informacija (str. 222).

Dubok san okrepljuje više od bilo čega drugog. Vaša draga stara osoba imaće više energije tokom dana i biće bolje raspoložena ako je dobro spavala.

Naravno, ako ona ne spava noću, morate paziti da ne drema danju. Noćni san je važniji od spavanja tokom dana. Oni nisu ravnopravni. Pokušajte da raspored vaše drage stare osobe opet prebacite na noćno spavanje, ukoliko ga je poremetio loš rad bubrega (često izlaženje u wc noću), ili suviše spavanja danju. Ako pred spavanje uzimaju vitamine, i to može da omete san. Uzimanje magnezijuma poboljšava san. Večernje dodatke ograničite na magnezijum, ornitin, valerijanu (6 kapsula) uzetih sa toplim mlekom.

Zdrave navike

Ako bi vaša draga osoba sve radila po svome, ona bi uvek vozila isti automobil, uvek nosila istu kozmetiku, uvek pušila ili žvakala duvan i uvek jela svoje omiljene dezerte.

Ali, ako se vi brinete o njoj, vi znate da neke stvari moraju da se prekinu. Vi takođe znate da je blago nagovaranje beskorisno; ono naprosto nagriza vaš odnos. Evo nekoliko nagoveštaja.

1. Tražite od svoje drage osobe da pita svog lekara (lekara ili pouzdanog medicinskog savetodavca) sledeće pitanje: "Da li bi za moja pluća bilo bolje da prestanem da pušim?" Budite tu, da se pitanje ne bi pretvorilo u "Da li će me smesta ubiti ako popušim nekoliko cigareta?" Ono što je potrebno je da im lekar odgovori.
2. Nikad ne kupujte nešto za šta mislite da je štetno za stare osobe. Bilo da se radi o kafi, cigaretama, pivu ili karminu, recite: "To je nešto što ne mogu da ti kupim; to je protiv mojih principa". Nemojte se iznenaditi ako nekoliko puta nasednete na neki sjajan trik koji će oni isprobati na vama. Ali, narednog puta, spremite odgovor.
3. Neka vaša porodica i ostali koji se brinu o njima znaju da im više ne dajete te stvari (ključeve od auta, boce sa vinom, pilule protiv bolova sa kodeinom). Pokušajte da dobijete podršku. Rasprava sa vašim dragim osobama može da donese više štete nego koristi. Ako oni započnu raspravu, vi je okončajte. To nije zadatak za bojažljive! Kad to uradite, pitaćete se šta je u tome bilo toliko teško.
4. Ne kupujte im invalidska kolica ako još uvek mogu da hodaju uz vašu pomoć. Neka ostanu sa štapom što je duže moguće. Potom pomagalo za hodanje sa četiri nožice. Potom vaša lična pomoć. Kad jednom prihvate invalidska kolica, izgubljena je poslednja pomoć, fizički napor. Borite se protiv toga. Držite kolica na nekom zabačenom mestu u kući.

**Starenje je neizbežno,
ali hronična oboljenja i bolovi nisu.**

Ako ste uspeli da oslobodite svoje drage od potrebe da uzimaju lekove ili od određenih tegoba koje bi uskoro zahtevale lekove, možete da sebi date visoku ocenu. Možda ćete i vi, takođe, dobiti prirodnu pomoć kad ostarite i izgubite svoj autoritet i pravac, mentalno. Naši životi su svi unapred skraćeni, kao životi gajene junadi. Nauči li životinja u zatočeništvu nešto iz toga što njeni drugovi nestaju? Ona ne čini ništa da izbegne svoju sudbinu. Treba li da i mi prihvatimo našu sudbinu sa istim mirenjem? Niko od nas ne pamti kako je bilo u vremenima pre civilizacija. Mi gorimo od želje da verujemo da je današnjica najbolja od svih perioda. I junetu je obezbeđena hrana i voda, mesto da prenoći, naizgled najbolje od svega što je imalo. Možda je cena koju mi plaćamo za civilizaciju, kao i cena koju plaća june, naprosto previsoka. Mora da postoje drugi načini. Mi bismo morali da kao društvo tragamo za našom izgubljenom dugovečnošću.

Još uvek nismo stari

Za osobe preko 40 godina koje nisu obolele, najvažnije pravilo glasi: ne preterujte.

Lako je povrediti tetive i mišiće ako nešto vučemo ili ih suviše istegnemo. Ne pokušavajte sa nepokolebljivom rešenošću da otvorite teglu. Ostavite to snažnijim rukama. Ne pokušavajte da se protegnete isuviše kako biste dohvatili nešto sa visoke police. Sačekajte da prođe neko viši i dohvati vam to. Ne radite vežbe usled kojih ste u prošlosti nešto iščašili. Ne radite nove vežbe sa čvrstom rešenošću; ostanite umereni. Ako započnete novi posao na kome koristite stopala, nogu, ruku ili ručni zglob više nego što ste ga koristili ranije, on se može povrediti. Ti stresovi i iščašenja privlače bakterije ka sebi. Bakterije iz jetre ili vaših creva smesta nalaze ta iščašenja i pojačavaju bol. Ubijte bakterije zaperom, očistite jetru i počnite program čišćenja creva ako vam se to već dogodilo.

Ne klečite na podu dok obavljate neko čišćenje. Ne sedite na podu na porodičnim skupovima. Ne dopustite da vas unučići "jašu". Ne istežite se najdalje što možete da biste nešto dohvatili. Obavestite vašu porodicu da nameravate da doživite stotu u dobrom zdravlju.

Izuzetna dugovečnost

Trebalo bi da budemo u stanju da živimo 140 godina. Sredovečnost bi mogla da počne sa 65 godina, starost sa 90. Šta je ključ dugovečnosti? Svakako to da sve svoje ćelije održavate u tako dobrom zdravlju da bi mogle da usklade svoje stalne zadatke da hrane same sebe, izbacuju svoje otpadne materije i obavljaju druge poslove za koje su ćelije namenjene.

Pošto se vaše ćelije dele i zato ponovo počinju život od početka, zašto vi uopšte starite? Jedino se ćelije nervnog sistema ne dele. Da li onda stare nervi i određuju kada ćemo umreti?

Ne bi vredelo da živimo večno. Planeta bi postala prenaseljena. Da li evolucione sile deluju da bi to sprečile? Ali, mi još nikad dosad nismo prenaselili ovu planetu. Kako su, dakle, evolucione sile mogle da "nauče" da uspostave smrt kako bi sprečile prenaseljenost? Doživeti 140 godina ne znači živeti večno. Mudrost dolazi sa godinama. Mudrost bi dobro poslužila našem društvu. Možda je ljudima danas, da bi preživeli mudrost potrebija nego ikad ranije. Jedan deo tragedije ljudi je rat. Mudrost koja se sakupi kroz poznavanje istorije mogla bi da pomogne da se okončaju ratovi! Ali, istorija se ne može akumulirati i razumeti za manje od 100 godina. Ako stogodišnjaci ne mogu da dobro razmišljaju ili da se izraze, nemaju nikakve perspektive. Izgleda da je dugovečnost veoma korisna osobina jedino ako je prati dobro zdravlje!

Umiranje

Iako se ono ne može izbeći, može se nešto učiniti. Samo umiranje je najvarvarskije od svih društvenih običaja.

Ono je još uvek kao smrt u šumi među šimpanzama. Nesposobnost da se nahrane, da trče, da pozovu u pomoć donosi bol, strah, usamljenost i na kraju smrt. Kad vaša draga osoba želi da razgovara o smrti, slušajte je. Posebno ako govori o svojoj sopstvenoj bliskoj smrti. To vas ne obavezuje da ispunite bilo koju od njenih želja. Kad se smrt približi, važno je da naprosto budete tu. Ona to možda nije tražila, zbog osećaja

krivice, ili mazohizma, ili čiste demencije. Ali, to je najprimarnija od svih potreba, ista kao potreba da je pored vas vaša draga osoba tokom porođaja. Jedino je prisustvo važno. Kako možete da budete tu ako imate posao ili ispunjavete porodične obaveze? To je vreme velike frustracije za vas. Sav vaš trud i uspesi okončavaju se jednim velikim neuspehom!

Dobra vest je da ne morate vi da pazite svoje najmilije svakog minuta tokom njihove poslednje nedelje. Platite nekome da sedi - nekome ko je priznat. Ali, kad se vratite, sredite da budete sami. Ma koliko da vas vaša draga osoba moli da idete za svojim poslom, kad sa njom provedete poslednji minut, znaćete da je vaše prisustvo pomoglo. Samoća poslednje kome, poslednja tišina je neizreciva. Budite zadovoljni što znate da ste sa njom podelili bol, strah i nemi vapaj za pomoć.

Lečenje raka

Rak nije više onako smrtonosna bolest kao što je bio. Zapravo, možete da ga poništite za kraće vreme nego što vam je potrebno da zakažete kontrolu kod lekara. Ako primetite neku grudvicu ili mislite da možda imate rak, nemojte da odmah pojurite da prvo odete kod lekara. Pohitajte da prvo očistite sebe. Dok ne dođete na red za pregled, možete biti sigurni da će test biti negativan.

Još jedna bolest prouzrokovana metiljem

Rak je veoma lako izlečiti zato što je to bolest koju izaziva neki parazit. Ubijte parazita i zaustavili ste rak. To ne znači da ste isto tako i prestali da budete bolesni. Ako vam je rak oštetiо prostatu ili jajnike, te organe tek treba da izlečite. Test Ca-125 ili PSA neće postati normalan ukoliko ne počnete da ih lečite. Ti markeri odražavaju stanje tog organa, a ne njegovu malignu prirodu. Setite se da, ako ubijete komarca, to neće izlečiti crvenilo koje je on izazvao. To će se odigrati na svoj način. Izlečiće se sjajno ako ne dirate nadraženo mesto. Ali, ako ga nemilosrdno češete, biće potrebno duže vreme. Uklanjanje toksina iz pogođenih organa pomaže im da se zaleče.

Srećom po nas, rak nije kao vatra koja ne može da se zaustavi kad jednom plane. Potrebno je samo 7 minuta da se ubiju svi odrasli paraziti i njihovi stadijumi koji prouzrokuju da se vaše ćelije umnožavaju.

Parazit koji je za to odgovoran je *Fasciolopsis buskii*, ljudski crevni metilj, pljosnata glista. On obično mirno živi u crevima. (Cilj svih većih parazita je da žive mirno. Na kraju, vaša smrt je i njihova smrt). Oni su predviđeni da izbace napolje na hiljade jaja sa vašom stolicom, do neke bare gde žive puževi. Ali, kada se jaja izlegu pre nego što napuste vaše telo i kada im se dopusti da se razvijaju unutar vas, stvoreni su uslovi da se razvije rak.

Ako jaja metilja i drugi stadijumi prolaze kroz faze razvoja u vašim grudima, može doći do raka dojki. Ako se to odvija u prostati, može doći do raka prostate. I tako dalje. Sve razne vrste raka podrazumevaju da su stadijumi razvoja crevnog metilja prisutni tu. Potrebna je samo još jedna stvar da bi dovela do eksplozije njihove reprodukcije, tako da se stotine sićušnih larvi pretvaraju u stotine drugih za kratko vreme: faktor rasta. On dovodi do toga da se oni umnožavaju, a slično utiče i na vaše ćelije. Taj faktor rasta, *ortofofotirozin* (a možda i *faktor rasta epidermisa* i *faktor rasta zavisan od insulina*) zaista započinje vaš rak.

U sprezi sa rastvaračem

Dobra vest je što taj faktor rasta, koji je suštinski za razvoj raka, ne može da se stvori ako nije prisutan jedan abnormalni rastvarač, propil alkohol (tačnije, izopropil alkohol).

Ako ne unosite propil alkohol, nikako ne možete dobiti rak. Da biste dobili rak, potrebne su dve stvari odjednom: propil alkohol i ljudski crevni metilj.

Pošto je generatoru učestanosti (po 3 minuta na svakoj od sledećih frekvencija: 434, 432, 427, 425, 423, 421 KHz) ili zaperu potrebno samo nekoliko minuta da ubiju metilja i njegove faze, time ćete smesta prekinuti proizvodnju faktora rasta.

Koristite zaper svakodnevno tri puta po sedam minuta dok vam ne bude sasvim dobro.

Pošto ubijete metilje, oni faktori rasta koji su već nastali nestaće za jedan sat. Malignost će biti zaustavljena. Ona se ne može vratiti osim ukoliko se opet ne inficirate tim parazitom!

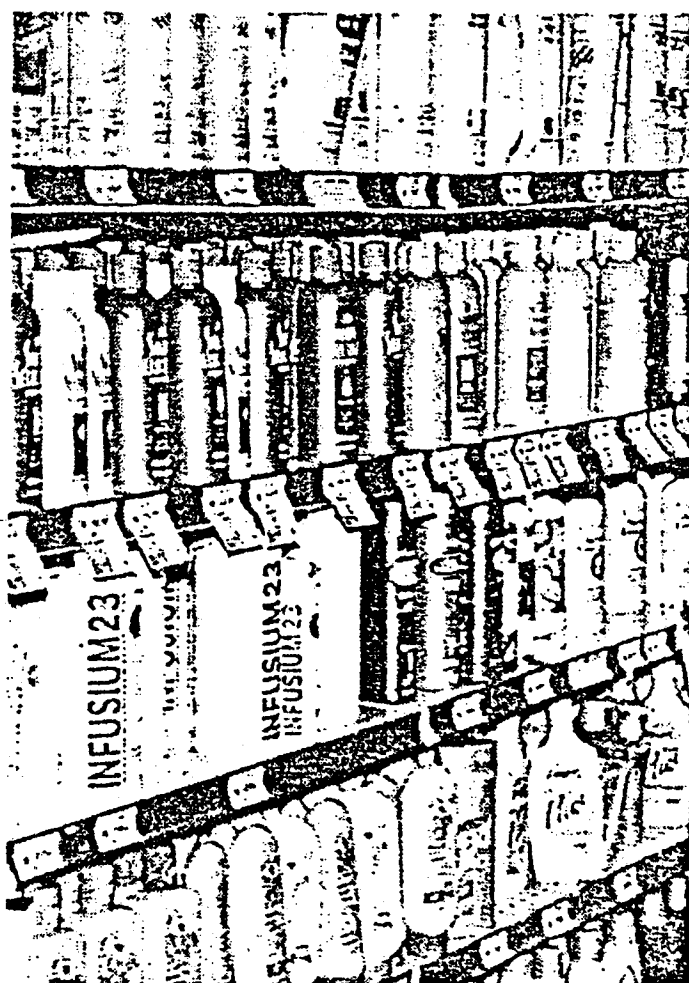
Takođe je jednostavno da se oslobodite propil alkohola. Kad jednom prestanete da ga koristite, i poslednji njegovi tragovi nestaće iz tela u roku od tri dana.

Moramo da se divimo mudrosti tela u njegovim sposobnostima da povрати zdravlje. Taj veliki i gladni parazit vas nije trajno oštetiо. Ako

telu date bar 50% šansi, ono će izbaciti napolje te zlikovce i ponovo uspostaviti red u vašim tkivima.

Pročitajte spisak namirnica i proizvoda koji su zagađeni propil alkoholom. Naravno, on se obično ne navodi na etiketi. Ako je korišćen kao sastojak, on je naveden na etiketi i lako ga je izbeći. Zagađivači koji nisu navedeni na etiketi predstavljaju ozbiljnu pretnju.

Proizvodi koji sadrže propil alkohol:

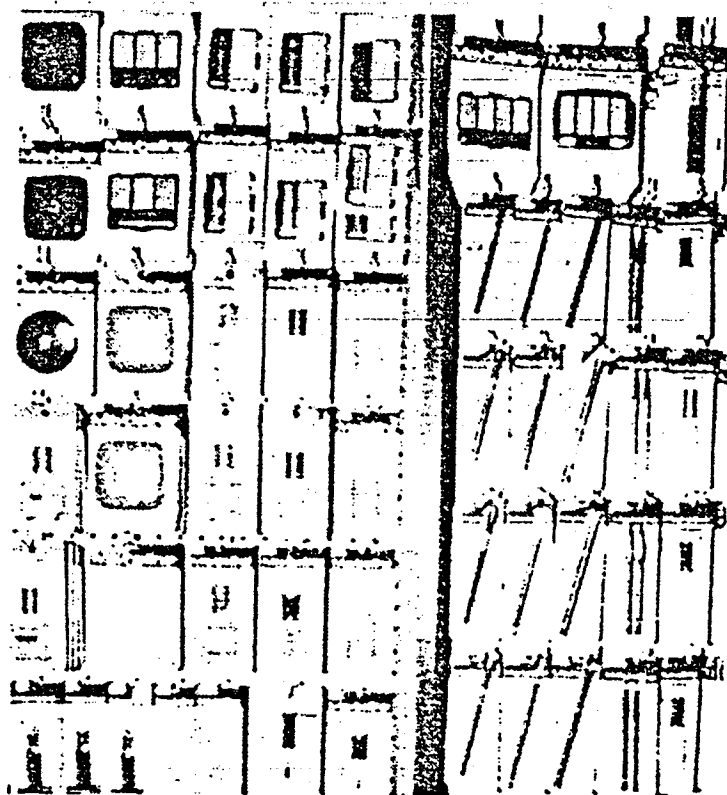


Svi kupovni šamponi koji sam testirala sadržali su propil alkohol. Nisu izuzetak ni tzv. "zdrave (ekološke)" vrste.



Sve vrste flaširane vode zagađene su antisepticima koji se koriste u procesu flaširanja. Taj proces je glavni izvor propil alkohola.

Kozmetika je pretrpana propil alkoholom. Upotrebite recepte iz ove knjige da napravite sami svoju kozmetiku.



Slika 40. Proizvodi sa propil alkoholom

Proizvodi zagađeni propil alkoholom

BACITE SLEDEĆE STVARI

čak i ako se propil alkohol ne navodi na etiketi

- šamponi, čak i zdrave vrste
- lak za kosu i pena
- hladne cerealijske, čak i "prirodne" vrste
- kozmetika (napravite je sami za sebe)
- vodica za usta
- kafa bez kofeina, Postum, mešavine biljnih čajeva (biljni čajevi od jedne vrste bilja su u redu)
- vitamini, minerali i dodaci ishrani (morate da ih testirate)
- flaširana voda, destilovana voda ili izvorska voda u flašama
- alkohol za čišćenje
- beli šećer (braon je u redu, ako se detoksikuje)
- sva kozmetika za brijanje, uključujući i losione posle brijanja
- gazirani napici
- kupovni voćni sokovi, čak i tzv "zdrave" vrste.

Isecite ovu stranicu, stavite je na svoj frižider i napravite jednu kopiju da je zalepите na ormarić sa lekovima. Zapamtite da se propil alkohol zove još i propanol, izopropanol, izopropil alkohol i alkohol za čišćenje. Nećete pasti mrtvi ako unesete nešto propil alkohola, ali čak i mala količina može da rasplamsa vaš rak.

Izbegavajte krajnje pedantno sve sa ovog spiska. Ako koristite makar i jednu od ovih stvari, na primer vaš omiljeni šampon ili flaširanu vodu, to će prouzrokovati neuspeh. Vaše telo će nastaviti da proizvodi ljudski placentalni gonadotropin (HCG) - i patologija će ostati "neodređena" - ne kancerogena, ali ne baš ni dobra. Ako naučite novu elektronsku tehnologiju opisanu u ovoj knjizi, možete da testirate sve namirnice i proizvode koje koristite na propil alkohol.

Kad nađete neki napitak koji ne sadrži propil alkohol, on možda sadrži druge zagađivače. Ksilen i toluen mogu da privuku parazite u

mozak. Metanol ih privlači u oči i pankreas. Bolesti koje oni tu izazivaju možda nisu tako zastrašujuće kao rak, ali su neizbežne. Zato u ovoj knjizi predlažem da se vratite (zapravo, pođete napred) na proizvode koje sami pravite, hranu koja nije industrijski prerađena i na ograničeni broj testiranih dodataka.

Oporavak posle izlečenja od raka

Oštećenja koje je naneo rak se moraju zalečiti kad se malignitet prekine. U tome igraju ulogu kancerogeni faktori. Lezija pluća neće se zalečiti dok se ne prekine sa pušenjem cigareta i udisanjem freona, azbesta i fiberglasa. Misli se da su kancerogeni faktori uzrok raka. Zapravo, oni su privukli rak u određeni organ. Nikl privlači rak u prostatu. Barijum iz karmina privlači rak u grudi. I tako dalje.

Sledeći toksini mogu biti prisutni u bilo kom organu! Smatram da su oni krajnje ozbiljna pretnja po nas. Počevši od najgoreg, to su:

1. Freon (isto što i CFC ili rashladni gas). Nisam našla nijednu osobu koja nije imala freona u sebi, uključujući i one koji nisu bili oboleli od raka ili bilo koje druge bolesti. Ali, kod obolelih od raka, on se uvek koncentriše u obolelom organu i olakšava nagomilavanje ostalih toksina. To vam radi vaš frižider, glavni faktor rizika, čak i ako ga ispušta samo u mikroskopskim količinama!
2. Bakar iz vodovodnih cevi. Svi oboleli od raka imaju naslage bakra u kanceroznim tkivima. To čini vodovodne cevi drugim po redu faktorom rizika.
3. Fibeglas ili azbest je prisutan u oko 25% obolelih od raka koje sam pregledala.
4. Živa iz zubnih plombi.
5. Živa iz lemljenih spojeva u bakarnim cevima. Svi oboleli od raka debelog creva su imali olovo.
6. Formaldehid iz penastih dušeka i pokrivača i novog odela.
7. Nikl, obično iz zubnog metala. Najveći broj obolelih od raka prostate ga imaju.

Isprva su tumori benigni – kakvo je olakšanje kad otkrijete da je vaš tumor benignan. Njegova prava priroda nije poznata, ali on sadrži freon, ostale toksine, a kasnije i propil alkohol! Pošto su tumori četo veliki, više santimetara u prečniku, a toksini ne zauzimaju mnogo prostora, postoje mnoge neidentifikovane supstance. Ti tumori mogu da se umnožavaju i uvećavaju, kao na primer kod mastitisa, i da nijedan ne bude malignan. Ali, oni su sjajno mesto da se u njima sakriju i umnože dečiji stadijumi metilja, zaštićeni od vašeg imunog sistema. Kad metilji nasele tumore, oni postaju maligni. Na kraju i oni postaju inficirani kad nastanu metastaze.

Svi maligniteti imaju dva osnovna uzroka: crevni metilj i propil alkohol. Bilo da imate rabdomiosarkom ili mezoteliom ili melanom, možete ih brzo izlečiti, tako da se nikad ne vrate.

Biljni program za uništenje parazita

Izuzetno je lako ubiti pljosnate gliste, oble gliste, protozoe, pa čak i bakterije i viruse, ako kombinujete zaper sa ovim biljnim programom. Zato on nije samo za lečenje raka, već predstavlja opšti tretman koji može da pomogne u slučaju bilo kog oboljenja.

- ① Ekstra jaka tinktura od ljuske oraha (vidi "Recepte", str. 497):

Prvi dan: (dan kada počinjete; počnite čim dobijete tu tinkturu).

Uzmite jednu kap. Sipajte je u ½ čaše vode. Posrčite je na prazan stomak, na primer pre obroka.

Drugi dan: Uzmite 2 kapi u ½ čaše vode na isti način.

Treći dan: Uzmite 3 kapi u ½ čaše vode na isti način.

Četvrti dan: Uzmite 4 kapi u ½ čaše vode na isti način.

Peti dan: Uzmite 5 kapi u ½ čaše vode na isti način.

Šesti dan: Uzmite 2 kafene kašičice u 1/4 čaše vode na isti način.

Posrčite to, nemojte da progutate. Trebalo bi da potrošite otprilike 15

minuta da to posrčete (ako imate više od 75 kg, uzmite 2 i ½ kafene kašike. Ne uzimajte više od 3 kafene kašike, jer od toga nema nikakve koristi).

Ova doza će ubiti sve preostale stadijume u čitavom telu, uključujući i sadržaj creva, u koji električna struja ne može da prođe. Alkohol koji sadrži tinktura vas može načiniti pomalo omamljenim tokom nekoliko minuta. Naprosto ostanite da sedite dok se opet ne budete osećali ugodno. Možete da tinkturu sipate u mlaku vodu, kako bi deo alkohola ispario, ali je ne sipajte u vruću vodu, jer to može da smanji njenu moć da ubija parazite. Onda uzmite nijacin 500 mg da biste otklonili toksičnost alkohola. Možda će vam, takođe, kratko vreme biti muka. Izadite na svež vazuh da prošetate ili se naprosto odmorite dok to ne prođe. Možete da dodate više vode ili meda ili nekog začina, da biste napitak učinili ukusnijim.

Godišnji program: uzimajte 2 kafene kašike ekstra jake tinkture ljuske oraha svake nedelje, ili dok vaša bolest ne postane samo daleka uspomena. To služi da ubijete sve stadijume parazita koje možete da dobijete od vaše porodice, prijatelja ili kućnih ljubimaca.

Članovi porodice i prijatelji bi trebalo da svake druge nedelje uzmu po 2 kafene kašičice kako ne bi ponovo inficirali vas. Oni možda u crevima imaju neke parazite, a da nemaju nikakve simptome. Ali, kad se ti stadijumi prenesu obolelima od raka, oni smesta ponovo odlaze u organ koji je zahvaćen rakom.

Možda ćete se pitati zašto je potrebno da čekate 5 dana da biste uzeli dozu od 2 kafene kašičice. Jedino da biste izbegli neugodnosti. Možda vam je stomak osetljiv, ili vas brine toksičnost ili uzgredne posledice. Do šestog dana ste se već uverili da nema toksičnosti ni sporednih efekata. Ići brže. Zapravo, ako ste se posle prve kapi uverili u okrepljujuću moć ekstra jake tinkture ljuske oraha, možete da uzmete 2 kafene kašičice već prvog dana.

Ići sporije. Sa druge strane, ako uzimate biljne preparate preko volje,

ili se plašite da je taj preparat škodljiv, nastavite sa kapima, povećavajući dozu tempom koji vam odgovara, dok ne budete spremni da progutate odlučnu dozu od 2 kafene kašičice.

2. Kapsule pelena (trebalo bi da sadrže 200-300 mg pelena; vidi "Izvore")

Prvi dan: Uzmite 1 kapsulu pre večere (sa vodom)

Drugi dan: Uzmite 1 kapsulu pre večere

Treći dan: Uzmite 2 kapsule pre večere.

Četvrti dan: Uzmite 2 kapsule pre večere

Nastavite da povećavate dozu na ovaj način sve do četrnaestog dana, kada ćete uzeti 7 kapsula. Uzmite sve kapsule odjednom (možda će vam biti potrebno neko vreme dok ne progutate svih sedam). Potom još dva dana uzimajte po 7 kapsula. Posle toga, uzimajte 7 kapsula jednom nedeljno stalno, kao što je navedeno u kuru za trajno čišćenje od parazita. Pokušajte da ne prekinete ovu kuru pre šestog dana, da biste bili sigurni da su svi odrasli crevni metilji mrtvi. Nakon toga možete da nastavite sporije, ako želite. Mnogi ljudi koji imaju osetljiv stomak više vole da se duže zadrže na svakoj od navedenih doza umesto da je povećavaju prema navedenom rasporedu. Taj tempo možete da primenite nakon šestog dana.

3. Karanfilić:

Kapsule veličine 00 sa svežim samlevenim karanfilićem; ako ne možete da nabavite kapsule te veličine, koristite veličinu 0 ili 000. Kupite manju količinu kapsula želatina i ispraznite ih ili ispraznite neke vitaminske kapsule. Možda ćete moći da kupite svež mleveni karanfilić koji je već u kapsulama; trebalo bi da sadrže oko 500 mg. Mleveni karanfilić iz piljare neće delovati! Ili sami sameljite karanfilić ili pogledajte u poglavlju "Izvori".

Prvi dan: uzimajte po jednu kapsulu triput dnevno pre jela.

Drugi dan: uzimajte po dve kapsule triput dnevno.

Od trećeg do desetog dana: uzimajte po tri kapsule triput dnevno.
Posle desetog dana: uzimajte po 3 kapsule ukupno tokom jedne nedelje stalno, kao što je navedeno u kuru za trajno čišćenje od parazita.

Zbog nesanice, uzimajte ornitin pred spavanje. Čak i ako u ovom trenutku ne patite od nesanice, možda će to početi da vam se dešava kad uništite parazite.

Tabela za program protiv parazita

Precrtajte svaku dozu pošto je uzmete.

	Ekstra jaka tinktura od ljuske oraha	Kapsule pelena (200-300 mg)	Karanfilić (veličine 0 do 00)
Dan	broj kapljica jedanput dnevno, npr. pre jela	broj tableta jedanput dnevno, na prazan stomak (pre jela)	broj tableta tri puta dnevno, npr. u vreme obroka
1	1	1	1,1,1
2	2	1	2,2,2
3	3	2	3,3,3
4	4	2	3,3,3
5	5	3	3,3,3
6	2 kafene kašičice	3	3,3,3
7	Nadalje jednom nedeljno	4	3,3,3
8		4	3,3,3
9		5	3,3,3
10		5	3,3,3
11		6	3
12		6	Nadalje jednom nedeljno
13	2 kafene kašičice	7	
14		7	
15		7	
16		7	
17		Nadalje jednom nedeljno	
18			3

Od ove tačke, više ne morate da se držite nekog strogog rasporeda, već možete da izaberete bilo koji dan tokom nedelje da biste zajedno uzeli sve biljne preparate od kojih se sastoji ova kura.

Nastavite sa kurom za trajno čišćenje parazita, do daljnjega, da biste sprečili ponovnu infekciju.

Kura za trajno čišćenje od parazita

VI STALNO DOBIJATE PARAZITE! PARAZITI SU SVUDA OKO VAS! DOBIJATE IH OD DRUGIH LJUDI, VAŠE PORODICE, SAMIH SEBE, IZ VAŠE KUĆE, OD VAŠIH KUĆNIH LJUBIMACA, NEDOPEČENOG ILI NEDOKUVANOG MESA I NESTERILIZOVANIH MLEČNIH PROIZVODA.

Ja verujem da je glavni izvor crevnih metilja nedokuvano ili nedopečeno meso. Kad se već inficiramo tim parazitima, mi možemo da ih prenesemo drugima putem krvi, pljuvačke, sperme i majčinog mleka, što znači ljubljnjem u usta, seksom, dojenjem i rađanjem dece.

Članovi iste porodice gotovo uvek imaju iste parazite. Ako jedan od njih dobije rak ili SIDU, verovatno i ostali imaju crevne metilje. Te bolesti izaziva isti parazit. Oni bi trebalo da primene isti program protiv parazita.

Primenjujte ga jednom nedeljno. Možete da uzimate te preparate u različito vreme tokom dana ili sve zajedno:

- (1) Ekstra jaka tinktura ljuske oraha: 2 kafene kašičice na prazan stomak, pre jela.
- (2) Kapsule pelena: 7 kapsula (svaka sa 200-300 mg pelena) odjednom na prazan stomak.
- (3) Karanfilić: 3 kapsule (svaka sa oko 500 mg, ili sami napunite kapsulu veličine 00) odjednom na prazan stomak.
- (4) Uzimajte ornitin po potrebi.

	Ekstra jaka tinktura od ljuske oraha	Kapsule pelena (200-300 mg)	Karanfilić (veličine 0 do 00)
Dan	broj kapljica jedanput dnevno, na prazan stomak	broj tableta jedanput dnevno, na prazan stomak	broj tableta tri puta dnevno, npr. u vreme obroka
1	2 kafene kašičice	7	3
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8	2 kafene kašičice	7	3
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15	2 kafene kašičice	7	7

Jedine naknadne posledice koje ćete možda osetiti predstavljaju posledice bakterija i virusa koji su umakli sa mrtvih parazita! Postarajte se da upotrebite zaper posle ovog biljnog tretmana. Pokušajte da otkrijete kako ste dobili parazite, pa to izbegnite narednog puta.

Kura protiv parazita za kućne ljubimce

Kućni ljubimci imaju iste parazite koje i mi, uključujući askaris (uobičajenu glistu), ankilostome, trihinelu, strongiloide, srčanog parazita i raznovrsne pantljičare. Sve kućne ljubimce koji žive u vašoj kući morate očistiti od parazita i stalno podvrgavati kuri protiv parazita. Posete veterinaru jednom mesečno nisu dovoljne.

Možda nećete morati da se odreknete svog kućnog ljubimca da biste se i sami očistili od parazita. Ali, ako ste prilično bolesni, najbolje je da se rastanete od svog "prijatelja" dok vam ne bude bolje.

Vaš kućni ljubimac je deo porodice i trebalo bi da bude isto tako ljubak, čist i zdrav kao i vi sami. To nije teško postići. Evo recepta:

1. Čaj od peršuna: Kuvajte veliku vezu peršuna u litru vode 3 minuta. Izbacite peršun. Kad se ohladi, možete da zamrznete veći deo u posudama od 2 dl. To je mesečna doza. Stavite 1 kafenu kašičicu čaja od peršuna u hranu svog ljubimca. Ne morate da pazite da li je sve pojeo. Koliko god da pojede, dovoljno je.

Sve doze su predviđene za psa ili mačku od 5 kg. Ako vaš ljubimac ima 10 kg, udvostručite dozu, a za veće težine povećajte je proporcionalno.

Kućni ljubimci imaju toliko parazita da morate da pazite da ih ne uništite previše brzo. Namena čaja od peršuna je da održi dobar rad bubrega kako bi otpadni materijal od mrtvih parazita mogao da se brzo eliminiše. Ljubimcima se prilično sviđa čaj od peršuna. Možda osećaju dobrobit koju im on donosi. Primenjajte to nedelju dana, pre nego što počnete sa tinkturom ljuske oraha.

2. Tinktura ljuske oraha (normalne jačine): 1 kap u hranu. Ne prisiljavajte ih da je pojedu. Pažljivo brojte. Mačke tretirajte samo dvaput nedeljno. Pse tretirajte svakodnevno, na primer pas od 15 kg bi trebalo da dobije 3 kapi dnevno (ali dodajte do toga postepeno, tako što povećavate dozu za po jednu kap svakog dana). Ne koristite ekstra jaku tinkturu.

Ako vaš ljubimac povraća ili ima proliv, možete očekivati da vidite crve. To je krajnje infektivno i rizično. Nikad ne puštajte decu da čiste takve stvari. Počnite tako što ćete posuti so i jod¹⁵ na tu masu i ostaviti da stoji 5 minuta pre nego što počistite. Slične prijavštine spolja takođe

15) Povidon jodid je tipičan antiseptik, može se naći u najvećem broju apoteka.

očistite na isti način. Na kraju, očistite svoje ruke razređenim etil alkoholom (razredite alkohol vodom pola pola). Pazite da sav alkohol držite van domašaja dece; ne oslanjajte se na disciplinu. Pazite da ne kupite izopropil alkohol za čišćenje u tu svrhu.

Počnite sa pelenom nedelju dana kasnije.

3. Kapsule pelena: (200-300 mg po kapsuli) otvorite kapsulu i stavite što je moguće manju količinu koju možete da uhvatite prstima na njihovu suhu hranu. Radite to nedelju dana pre nego što počnete sa karanfilićem.

4. **Karanfilić:** stavite najmanju količinu koju možete da uhvatite prstima na njihovu suhu hranu.

Neka vam sve to bude dnevna navika, tako da ne morate da strahujete od svojih ljubimaca. Takođe, zapazite kako su poletni i srećni oni postali.

Idite polako, tako da vaš ljubimac može da nauči da sve to pojede. Da ponovim:

- Prva nedelja: čaj od peršuna
- Druga nedelja: čaj od peršuna i ljuska oraha
- Treća nedelja: čaj od peršuna, ljuska oraha i pelen.
- Četvrta nedelja: čaj od peršuna, orah, pelen i karanfilić

	Parsley voda	Ekstra jaka tinktura od ljuske oraha	Kapsule pelena (200-300 mg)	Karanfilić (veličine 0 do 00)
Nedelja	broj kašičica na hranu	kapi na hranu, za mace dva puta nedeljno, za pse	otvorite kapsulu, stavite vrlo malo njenog sadržaja	otvorite kapsulu, stavite vrlo malo njenog sadržaja
1	1 ili više, zavisno od težine			
2	1 ili više	1		
3	1 ili više	1 ili više, zavisno od težine	1	
4	1 ili više	1 ili više	1	1
5 i dalje	1 ili više	1 ili više	1	1

Paraziti su nestali, na redu su toksini

Isceļjenje postaje automatsko kad očistite svoja telesna tkiva. Ubijanje napadača - parazita, bakterija i virusa je osnovno. Otklanjanje toksina koji su ih doveli u vaše organe je još bitnije.

Kako da znate koji su toksini odgovorni za vaš rak? Ne možete to da znate ukoliko ne upotrebite Sinhrometar. Zato naučite da koristite Sinhrometar, on će vam spasti život.

Jedina druga alternativa je da se preselite u bezbedniju okolinu. Idite na odmor. Odsednite u hotelu koji nije stariji od deset godina (da vodovodne cevi nisu počele da rdaju), ali ne u nekom tek izgrađenom (tepisina je potrebno vreme da ishlape). Neka u vašoj sobi ne bude frižider koji sadrži freon. Ne koristite fen koji oni daju. Ne dopustite da vam prskaju sobu ničim. Sami perite čaršave i peškire u mašini za pranje boraksom i/ili sodom za pranje. Slobodno pijte vodu iz česme. Sredite zube.

Kad vam tokom odmora postane bolje, neka vas to inspiriše da se preselite. Svi toksini su potekli od civilizovanog načina života. Odlučite da ih ostavite za sobom. Izaberite toplu klimu gde najveći deo dana možete da sedite napolju, u senci. Nemojte da nabavljate frižider, erkon-dišn, mašinu za sušenje veša, fen, nova odela, deterdžent. Proverite da li su vodovodne instalacije, relativno nove i da se ne koristi insekticidi. Popravite način života bez komplikacija (str. 363). Bacite nebitne dodatke ishrani (ukoliko nisu testirani) i lekove. Rizik od njih je veći nego korist.

Pazite na bakterije

U kasnijim stadijumima raka tumori se sve više i više inficiraju uobičajenim bakterijama, salmonelom, šigelom i stafilokokusom aureusom. Ubijanje parazita predstavlja gozbu za te sveprisutne bakterije. Sada, više nego ikad, morate da se klonite mlečnih proizvoda (izuzev kuvanog mleka); obavite kuru čišćenja creva, uzimajte Lugolov rastvor. Uklonite stafilokoike tako što ćete očistiti zube (str. 375). Ne oklevajte.

Pomozite i svojoj porodici

Ako ste imali rak, čitava vaša porodica mora se osloboditi crevnih metilja da bi zaštitila vas! Oni možda nemaju rak (još ne!), ali vaša bliskost vas dovodi u opasnost. Ljubljenje u usta može da vas ponovo inficira. Zahtevajte da članovi porodice koriste zaper i uzimaju bar jednu dozu ekstra jake tinkture oraha (2 kafene kašičice) dok žive sa vama.

I kućni ljubimci mogu da budu izvor kancerogenih stadijuma metilja (njihova slina). Iz svoje hrane oni dobijaju propil alkohol. Koristite hranu za kućne ljubimce bez boje i veštačkih ukusa kako biste smanjili zagađenje koje potiče od procesa prerade. Pospite 1 supenu kašiku vitamina C po vrhu pakovanja od 2,5 kg hrane; on će se zalepiti za komadiće hrane kad ih budete sipali iz pakovanja. Koristite zaper za svoje ljubimce kao što koristite i za sebe; metal zapera neka dodiruje neko golo mesto, kao što je nos ili šapa.

Nikad ne jedite poluživo meso ili piletinu iz "brze hrane". Stadijumi parazita preživljavaju sve temperature do tačke ključanja. Ako ste se izložili riziku, upotrebite zaper čim dođete kući, kako biste štetu sveli na najmanju meru.

Rak bi se mogao potpuno iskoreniti u celoj zemlji kad bi zakon nala-
gao da se hrana za životinje i ljude i proizvodi za ljude testiraju na rastvarače. Oni su danas dopušteni u Kodeksu saveznih propisa
* Sjedinjenih Država (vidi str. 392!)

Još jedan razlog što se propil alkohol (i drugi zagađivači) nalaze u našoj hrani jesu hemikalije koje koriste proizvođači da sterilišu opremu za proizvodnju hrane.

21 Kodeks saveznih propisa (izdanje 4-1-94) Rastvori za dezinfekciju

Rastvori za dezinfekciju mogu se bezbedno koristiti za dezinfekciju opreme i pribora za proizvodnju hrane, kao i za druge proizvode koji dolaze u dodir sa hranom, kao što je specifikovano u ovom članku, pod sledećim propisanim uslovima:

(a) Ti rastvori za dezinfekciju se koriste pre nego što oprema dođe u kontakt sa hranom, posle čega se na ogovarajući način osuši (Zapazite da nije obavezno ispiranje ili sušenje!)

(b) Ti rastvori se sastoje od jednog od sledećih sastojaka, kojima se mogu dodavati

komponente koje su opštepriznate kao neškodljive i komponente koje su odobrene prethodnim odobrenjem.

(Ovde dolaze dozvoljeni rastvori za sterilizaciju od 1 do 43, uključujući i nekoliko sa izopropil alkoholom, kao npr:)

(25) Vodeni rastvor koji sadrži elementarni jod (CAS propis br 553-56-2), kalijum jodid (CAS propis br. 7681-11-0) i izopropanol (CAS propis No 67-63-0). Osim za opremu i pribor za proizvodnju hrane, ovi rastvori se mogu koristiti i za pakovanja za napitke, uključujući kante za mleko, i za opremu kao i za površine u javnim restoranima i trpezarijama koje dolaze u dodir sa hranom.

(Potom je u paragrafu (c) (19) određena tačna koncentracija joda. Nigde nije određena koncentracija izopropanola. On može da bude jak koliko hoćete).

Primer 41. Propisi o sterilizaciji hrane u SAD

Čak i kad bi postojali propisi koji regulišu uklanjanje rastvora za dezinfekciju, izostavljena je velika istina: da se ništa ne može potpuno ukloniti kad se jednom doda. Ili su možda zakonodavci propustili tu činjenicu. Možda su oni verovali da male količine – isuviše male da bi se izmerile ultraljubičastim spektroskopom – ne mogu da naškode.

U međuvremenu, zaštitite se tako što ćete izbegavati propil alkohol. I tako što ćete se pridržavati dva dodatna pravila:

1. Nikad ne jedite hranu koja sadrži plesni.
- ② Uvek uzimajte vitamin C. ✓

Aflatoksin

Uobičajena plesan koja se nalazi na hlebovima, zrnima i voću, kao i u pivu, jabukovom sirćetu i sirupima, proizvodi *aflatoksin*. On je to što vam onemogućava da detoksikujete sićušne čestice propil alkohola koje ulaze u vaše telo!

Kupujte hleb iz neke manje pekare ili ga sami pecite. Pržite zrnevlje pošto ga properete u vodenom rastvoru vitamina C da biste uništili aflatoksin, a potom stavite zrnevlje u frižider. Plesnivu hranu držite van frižidera, da se ne bi proširile spore. Koristite samo belo destilisano

vinsko sirće. Koristite med umesto sirupa, ali dodajte vitamin C čak i medu.

Vitamin C pomaže vašem telu da detoksikuje sve otrove iz plesni koje sam testirala, uključujući i aflatoksin.

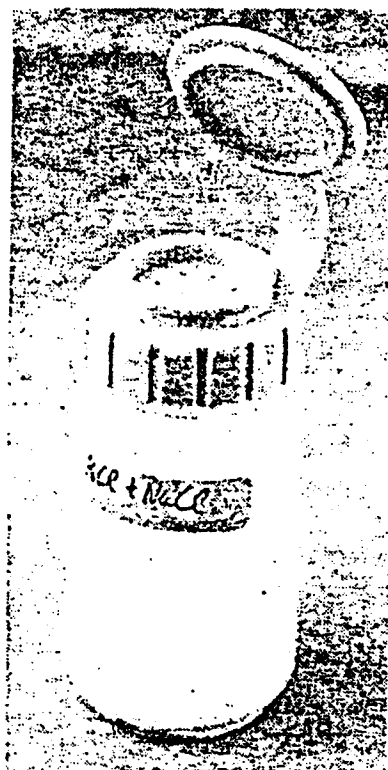
Držite vitamin C u prahu u slaniku. On bi trebalo da stoji na stolu zajedno sa solju i biberom, i na šporetu. Stavljajte ga u sve što možete, od cerealija i supe, do pirinča (1/8 kafene kašičice je dovoljna). Pored toga uzmite 1/8 kašičice vitamina C u prahu sa svakim obrokom (500 mg).

Razvoj raka predstavlja niz događaja. To objašnjava zašto je on bolest starenja. Deset ili više godina trovali ste svoje telo freonom, fiberglasom, azbestom, živom, olovom, bakrom itd. Stalno ste jeli hranu koja sadrži plesni (čips, zrnevlje itd.) koja je toksična za jetru. Ali, jetra je regenerisala delove koji su odumrli. Na kraju je otrov iz plesni onemogućio jetri da se regeneriše. Vaša jetra opterećena aflatoksinom tada dopušta da se u njoj nagomilava propil alkohol, pošto se unese u telo. Vi koristite sve više i više propil alkohola. Negde, tokom godina, dobijete crevnog metilja iz hambugera, ili od psa ili neke osobe. Uslovi su stvoreni i rak je neizbežan.

Ali, uklonite bilo koju od karika u tom lancu i rak je nemoguć. Uklonite sve karike i vratite se dobrom zdravlju.

Zato izlečite sebe, sprečite ponovnu infekciju, zalečite štetu i idite kroz život bez tog mača koji visi nad vama.

Temu jedne druge knjige, sa detaljnijim uputstvima i sugestijama, predstavlja preko 100 istorija slučajeva obolelih od raka koji su izlečeni. (IZDAVAČ).



Slika 42. Koristite plastične bočice sa poklopcem za čuvanje soli i vitamina C u prahu.

Lečenje HIV-a ili SIDE

HIV i SIDA su bolesti koje su veoma slične raku. Zato se u sklopu SIDE veoma često pojavljuje i rak. Sida je izazvana istim parazitom, ali je rastvarač benzen umesto propil alkohola. ✓

**HIV znači
Ljudski Virus Nedostatka Imuniteta**

**SIDA znači
Stečeni sindrom nedostatka imuniteta**

Mnogi istraživači veruju da HIV izaziva SIDU. Ja na to odgovaram da i jedno i drugo izazivaju paraziti i rastvarači!

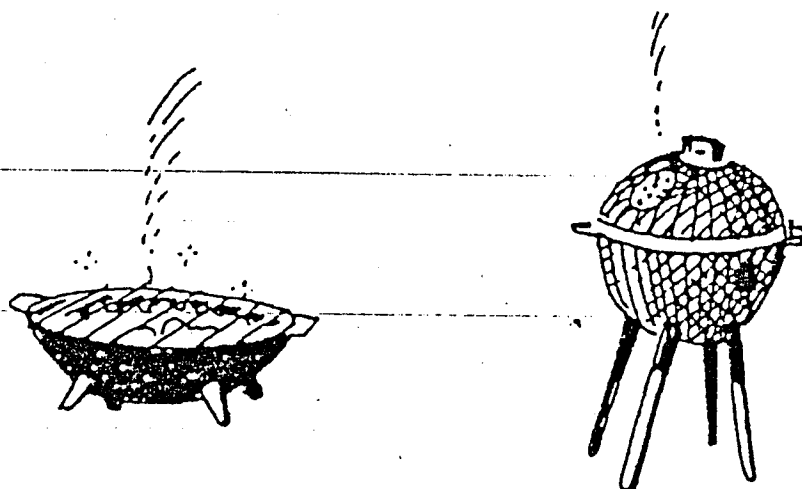
Kad telo ne može više da detoksikuje benzen, ono uskoro neće biti u stanju da detoksikuje ni propil alkohol. Plesni iz hrane, koje predstavljaju osnovu problema sa propil alkoholom, takođe su i osnova problema za benzenom. Posebno ziralenon, mikotoksin koji sam otkrila u kokicama, kukuruznom čipsu i braon pirinču, sprečava detoksikaciju benzena. Niko od nas ne bi trebalo da jede te namirnice ukoliko nisu testirane.

Nekoliko uobičajenih toksina plesni blokiraju takođe i imuni sistem, a posebno ona bela krvna zrnca koja bi trebalo da jedu i uništavaju viruse. Shodno tome, virus HIV se više ne može obuzdati kad uđe u telo.

Benzen odlazi u koštanu srž u kojoj se stvaraju T-ćelije, i u timus, gde se T-ćelije programiraju, a to su dva velika udarca za imuni sistem.

Benzen, krajnje nezamisliv zagađivač, svuda se raširio u mikroskopskim količinama. Ali, kada se dodaju benzopireni, ukupna količina je isuviše velika za jetru, i oni počinju da se nagomilavaju u vašoj grudnoj žlezdi (timusu). ✓

Benzopireni se stvaraju na licu mesta u vašoj hrani direktnim grejanjem na plamenu. Namirnice sa roštilja, dimljene namirnice, hot-dog i meso sa "ukusom dima" sadrže benzopirene – sadrži ih čak i tost.



Slika 43. Hrana sa roštilja sadrži benzopirene, baš kao i hot-dog i namirnice sa "ukusom dima".

Namirnice pržene u šerpi ih ne sadrže (čak i ako vam toliko zagore da pocrne)! Kao što timus propada usled naslaga benzena, tako propada i vaš imuni sistem.

**Bez benzena u vašem telu
ne možete dobiti SIDU,
Bez crevnog metilja u vašem telu
ne možete dobiti HIV.**

Pošto ubijete parazite i njihove stadijume, virus HIV će nestati za 2 sata, gotovo isto tako brzo kao i tumor marker, ortofosfotirozin. Nije neophodno da se zaperom uništi i sam virus na 365 KHz.

Ali, SIDA nije nestala. To zavisi od toga da li ste uklonili benzen iz vašeg tela i da li mu i dalje ne dopuštate da uđe u njega. Ako ga izbegavata povremeno, ili 5 dana nedeljno, to nije dovoljno. To se mora činiti stalno. Samo u tom slučaju vaš timus i koštana srž mogu da se oporave.

Kako se vaš timus oporavlja, imunitet vam se vraća. Imunitet na sve bolesti koje vrebaju u našem telu u veoma pritajenom obliku. One su već u nama. Mi smo ih nagomilali tokom života. Zauške, boginje, citomegalovirus, stafilokokus aureus, ešerihija koli – svi su oni prisutni. Do sada ih je kontrolisao – obuzdavao – večno budni imuni sistem. Ako taj sistem prestane da funkcioniše, vi postajete laka meta za bilo kog od tih uljeza.

Metod lečenja

Ako otkrijete da ste pozitivni na HIV, ne paničite. To je bilo neizbežno. To je takođe neizbežno i za mnoge druge sa neobjašnjivim faktorima rizika. Ako imate neki izvor iz koga se inficirate crevnim metiljem, a istovremeno i izvor benzena, HIV i SIDA će biti logična posledica toga. Morate da uklonite oba ta izvora.

Kupite ili napravite zaper ili se poslužite nečijim generatorom frekvencija (raspon od 434 do 421 KHz, po 3 minuta na svakoj frekvenciji, u celim brojevima). Smesta ubijte svoje metilje. Odmah uzmite vitamin B₂ da biste pomogli da se detoksikuje benzen (tri tablete po 100 mg dnevno, ukupno 9). Primenjujte zaper svakodnevno dok se ne budete osećali sasvim dobro: bez noćnih znojenja, bez kašlja, bez bilo kakvih simptoma.

Zapamtite da su paraziti svuda oko nas. Mi se njima inficiramo svakodnevno. A vaš oslabljeni imuni sistem dopušta da oni stvore uporište u vašem telu. Izbegavanje benzena će vam obnoviti imunitet. Koristite se spisakom proizvoda zagađenih benzenom da biste ih izbegli

Proizvodi zagađeni benzenom

BACITE IH

Vaše zdravlje je vrednije od para koje trošite na njih!

- Namirnice sa veštačkom aromom, jogurt, žele, bombone za grlo, industrijski keksi i kolači
- Ulje za prženje (koristite isključivo maslinovo ulje, puter i maslo)
- Flaširana voda, bez obzira da li je destilovana, izvorska, mineralna ili bilo kakva; flaširani voćni sok.
- Hladne cerealije (pakovane u kutije), uključujući i bonžitu i tzv. "zdrave vrste"
- Pasta za zube, uključujući i tzv. "zdrave" vrste
- Žvakaća guma

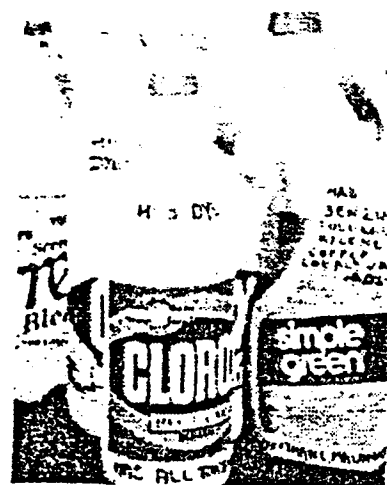
- Sladoled i smrznuti jogurt
- Pilule i kapsule. Najmanje trećina onih koje sam testirala bila je zagađena. U to spadaju i biljni ekstrakti i lekovi na recept. Testirajte one koje vi koristite i probajte druge vrste, sve dok ne nađete one koji su neškodljivi.
- Proizvodi od vazelina ("Noxzema", "Vicks", "Lip Therapy"), štapići za usne, preparati za čišćenje ruku
- Vitamini i drugi dodaci ishrani (morate da ih testirate)
- Pirinčane galete i slični proizvodi od pirinča
- Podmazivači (uključujući i podmazane kondome)
- Soda bikarbena i kukuruzno brašno (vidi "Izvore")
- Sapuni, kreme za ruke, kreme za kožu, vlažne kreme
- Hrana za pse i mačke sa veštačkom aromom
- Hrana za ptice u obliku kolačića



Slika 44: Meksičke bombone bez benzena

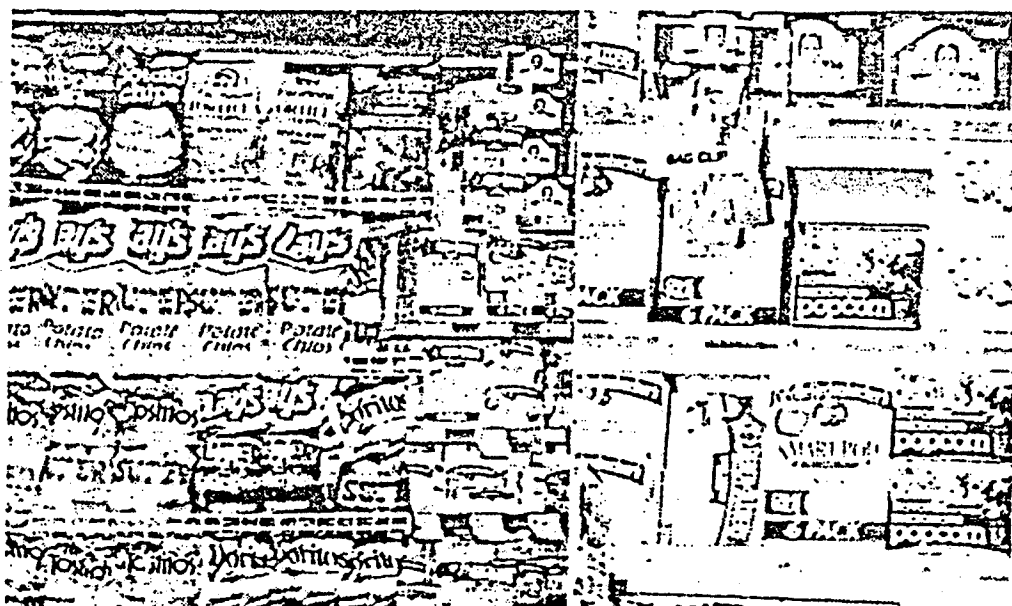
Ne mogu da testiram svako pakovanje svih mogućih namirnica i proizvoda, ali uz tolike namirnice u kojima sam našla benzen, vi naprosto ne možete da rizikujete sa bilo kojim proizvodom sa navedenog spiska.

Naučite da upotrebljavate Sinhrometar da biste sami obavili testove. Dok to učite, držite se detaljno svih uputstava. Sa benzenom nema polovičnih mera. Zauzmite krajnje nepopustljiv stav, a nemojte da nastojite da prodete "što jeftinije". Beskompromisni stav vam može ponovo vratiti sjajno zdravlje, snagu za koju niste ni znali da je posedujete i prelepo telo! Ponovo ćete moći da se poduhvatite planova za dalje obrazovanje, profesiju, lične odnose, slobodni od mača koji visi nad vama. Nećete biti



Slika 45. Zagađivači se nalaze na neverovatnim mestima

infektivni ni za koga. Neka vas ta beskompromisnost ispuni entuzijazmom.



Slika 46. Sve vrste čipsa i kukuruznog čipsa koje sam testirala bile su zagađene ziralenonom

Postoje dva dodatna pravila koja pomažu da se eliminišu naslage benzena:

1. Nikad ne jedite plesnivu hranu ili hranu sa roštilja, uključujući kokice, kukuruzni čips, hlebove iz samousluge, testenine, zmevlje, alkoholna pića, tost, mrki pirinač (beli je u redu).

2. Uvek uzimajte vitamin B₂ (po tri tablete od po 100 mg triput dnevno) i vitamin C (1/8 kafene kašike uz svaki obrok).

Plan za budućnost

Kad ponovo budete zdravi, možda ćete poželeti da se upustite u određeno filozofsko razmišljanje. Kako je neki minorni virus – virus puža! – postao ljudski virus? To nije mnogo čudno. Na kraju, virus besnila nam dolazi od životinja, a mnogi virusi zapaljenja mozga dolaze od komaraca. Kako se HIV virus tako brzo proširio? Kako je tako opasan zagađivač kao što je benzen uspeo da se nađe u samoj hrani koju

jedemo? Spremaju li se i ostali paraziti da nas zaskoče? Šta možemo da učinimo da bismo zaštitili sebe i svoje drage od budućih katastrofa? Da li bi prestanak korišćenja čvrstog goriva bilo sjajan odgovor? Da li bi raskrinkavanje industrijskih procesa proizvodnje bio odgovor? Da li bi državne agencije koje su odgovorne za hranu i neškodljivost proizvoda trebalo da se depolitizuju? Da li bi trebalo da javna inspekcija proizvodnje hrane postane pravo potrošača? Da li bi otkrivanje sastojaka hrane stranog porekla trebalo da bude obavezno? Da li bi komunikacija sa ostalima koji su preživeli rak ili SIDU bila korisna? Doba kompjutera učiniće tu komunikaciju mogućom. Komunikacija može dovesti do nekih odgovora. Ti odgovori mogu dovesti do novog pristupa. Novi pristupi koje podržava većina stanovništva mogu dovesti do promene.

Predmet jedne druge knjige predstavlja više od 50 istorija slučajeva izlečenih bolesnika od SIDE, uz mnogo detaljnija uputstva i predloge.¹⁷

17) "Lek za HIV i SIDU", od istog autora, New Century Press 1993.

Lečenje obične prehlade

Ponekad možete da generatorom frekvencija uništite adenovirus, virus obične prehlade, frekvencijom od 393 KHz za tri minuta i da se za pet minuta, na magičan način, otarasite prehlade. Ali, zapravo to nisu učinile ni magija ni sreća. A u najvećem broju slučajeva prehlada će se ponovo vratiti za nekoliko sati.

I homeopatija takođe može da smesta odagna simptome vaše prehlade. Ni to nije misteriozan proces. Ali, u ovom slučaju, prehlada će se ponovo pojaviti na drugim mestima. Odaberite odgovarajući homeopatski lek za njih, i možete da je opet oterate.

Faze pantličare ili grinje ✓

Fascinantna priča o tome kako zapravo "navučemo" prehladu opčinjavala me je čitavu godinu. Lovila sam adenovirus gde god sam mogla da ga nađem u mom telu. Ponekad bih ga videla; ponekad ne. Ponekad bih imala simptome prehlade; ponekad ne. Ponekad bih mogla da ga uništim zaperom, ponekad to nije ništa pomagalo.

Sada mi je očigledno da adenovirus uopšte nije naš (ljudski) virus! On pripada parazitima. Raznim parazitima, od faza pantličare pa do grinja. Možda on takođe pripada i mnogim drugim parazitima. Moji dokazi potiču od stadijuma pantličare, cisticerkusa *diphyllbothrium erinacea*, grinja *sarcoptes* i *dermatophagoides* i naše bakterije debelog creva, ešerihije koli.

Stadijumi pantličare lebde u vazduhu u obliku jaja, možete da ih uhvatite ako ostavite nepoklopljen bokal sa malo vode. Za tri dana verovatno ćete uhvatiti njihovu frekvenciju blisku 487 KHz u svom bokalu. Verovatno ćete ih naći i na svom sunderu za prašinu, pošto njime brišete prašinu svakog dana. Da biste ga testirali, stavite ga u plastičnu kesicu, pokvasite ga i pretražite od 520 KHz naniže, po 1 KHz u jednom trenutku. Razni stadijumi pantličare emituju između 440 i 510 KHz.

Ako imate kućnog ljubimca, uvek ćete moći da otkrijete stadijume pantljičare na sunderu za prašinu ili u uzorku prašine koji ujutru uzmete sa stola ili pulta u kuhinji. Sakupite prašinu vlažnim papirnim ubrusom i stavite je u plastičnu kesicu. Potom operite ruke, da ne biste slučajno progutali neke od njih.

To se, naravno, dešava svim članovima porodice. Svi pojedu nešto prašine sa stola, udahnu prašinu, ili jedu sa površine obrisane sunderom. I svi "navuku" prehladu. Međutim, ako potražite adenovirus u tom uzorku prašine, njega tu nema!

Na sličan način možete da potražite grinje u kućnoj prašini. Tražite u blizini frekvencija koje smo naveli za njih. Postoji velika verovatnoća da ćete naći neku koja nije ovde navedena, jer je spisak prilično nepotpun. Sami joj dajte ime. Uporedite svoje rezultate sa drugima; možda se radi o nekoj uobičajenoj vrsti, možda o nekoj retkoj. I opet, nećete naći karakterističnu frekvenciju adenovirusa u okviru uzorka grinje. Zašto? Možda je suviše slaba; možda on mora da se razmnoži i stvori glasni hor da biste mogli da ga čujete. Ali, ako mu pružite priliku, on će se razmnožiti u vama. Naravno, najpre morate pojesti ili udahnuti prašinu.

Potom se jaja pantljičare izlegu u stadijum cisticerkusa, koji hitro odlazi u jetru. Ponekad on odlazi i u druge organe, na primer mišić, slezinu, pankreas. Pretpostavljamo da ga je u početku jetra profiltrirala iz krvi.

Uskoro ćete ih uništiti zaperom, ma gde da su. Ako koristite preparat cisticerkusa, možete da otkrijete gde se on nalazi u vašem telu. Ako samo slušate njegove frekvencije, ne možete. Ako učinite obe stvari, možda ćete moći da vidite koji organ dopušta tom virusu da se razmnoži, pošto se pojavi. Možda će to biti slučaj samo u disajnim organima; možda oni počinju da se razmnožavaju u organu u kome se pojave, na primer u jetri, a posle toga odlaze u disajne organe. To je fascinantna put koji još nisam istražila.

Grinje progutate ili udahnete, ili i jedno i drugo, baš kao i jaja pantljičare. One su na vašoj krpi za prašinu i na svim namirnicama ili posuđu koje stoji nepokriveno na bilo kom mestu u kući. Nikad ne pijte vodu iz čaše koja je stajala nepokrivena čitavog dana. Ako to učinite, videćete da će u vama nešto emitovati frekvencije nekoliko dana. Potom one prestaju; verovatno su grinje mrtve.

I emitovanje faza pantljičare može da prestane za nekoliko dana; i one takođe uginu. Osim u slučajevima bolesti. Oboleli mišići će prihvatiti pridošlice i dopustiti im da prežive, uvećavajući broj parazita i zagađivača koji su već prisutni u njima! Očigledno je da je imunitet takvih obolelih mesta u padu.

Čim grinja prestane da emituje, čim uquine, pojavljuje se adenovirus!

Isprva ne veliki broj adenovirusa. Moraćete da pretražujete nekoliko puta dnevno da biste ih našli u svojim belim krvnim zrnima (A ipak još uvek nemate simptome)! Da li je slučajno što se adenovirus pojavio odmah nakon što su grinje i stadijumi pantljičare uginuli?

Na ovo pitanje možete da odgovorite ako sačekate trenutak kad budete imali samo stadijume pantljičare i grinje, ali ne i adenovirus. Onda ubijte stadijume pantljičare ili grinje zaperom – sedam minuta. Nekoliko minuta nakon toga, emitovanje stadijuma pantljičare ili grinje prestaje, a jasno i glasno možete da čujete adenovirus na 393 KHz! A nekoliko minuta posle toga možda ćete osetiti da malo teže dišete kroz nos, da se on delimično zapušio, nešto drugačiji osećaj u glavi. Upravo “navlačite” prehladu!

Da li ćete zaista dobiti tu prehladu? Da li će ona postati potpuno razvijena uobičajena prehlada? Pošto sam videla kako se to događa na desetine puta nakon što sam ubila grinje ili stadijume pantljičare, zaključila sam da adenovirus zaista pripada njima; virus beži sa svog umirućeg domaćina, kao što ljudi skaču u okean sa broda koji tone. Za njih naše telo predstavlja okean. I oni smesta počinju da plivaju i da traže neko gostoljubivo ostrvo. Naši disajni organi predstavljaju jedno takvo ostrvo; a možda i drugi organi.

Da, ta “početna” prehlada će se razviti u potpuno razvijenu prehladu ako, isključivo ako, u sebi imate neku plesan!

Plesni i prehlade

To je drugi deo priče o prehladi. Možda adenovirus nečujno ulazi u vaš krvotok i tkiva iz stadijuma pantljičare ili grinje koju ste udahnuli, ili iz bakterija ešerihija koli koje vaš imuni sistem polako ubija. Vaš imuni sistem može da izađe na kraj sa njima ukoliko istovremeno nemate neku plesan. Plesan deluje tako što snižava vaš imunitet, specifično i uopšte.

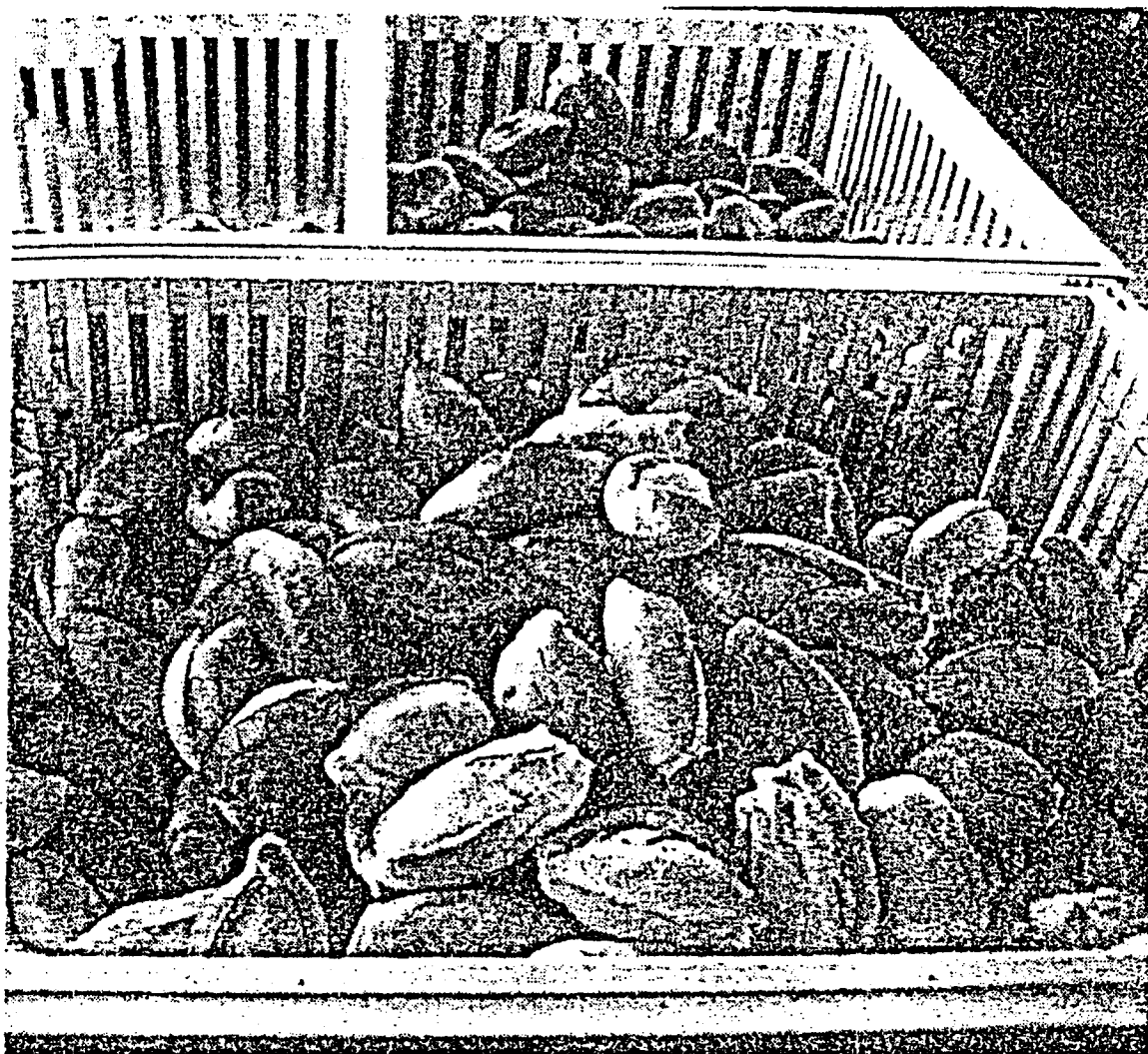
Ako izbegavate plesni, zdravlje će vam se poboljšati.

Ovo je već detaljno proučeno u slučaju priličnog broja namirnica koje sadrže plesni. Ima nekoliko načina na koje toksini iz plesni slabe imunitet. Neki naprosto ubijaju bela krvna zrnca. Drugi ih, izgleda, "vezuju i učutkuju", tako da ona ne mogu da se kreću unaokolo da bi proždirala viruse.

Zato, ako su prisutni otrovi iz plesni, imuni sistem neće prožderati adenoviruse koji su umakli sa mrtvih grinja, stadijuma parazita ili ešerihije koli. Oni imaju vremena da dospeju do svog omiljenog organa i uđu u njegove ćelije. Oni mogu dospeti u vaša pluća, ukoliko su ona puna arsena ili formaldehida, u grlo ako je puno žive iz zubnih plombi, u kičmenu moždinu ukoliko je puna talijuma. Ponekad vi osećate taj napad virusa, ponekad ne.

Kad izvor vašeg adenovirusa predstavlja ešerihija koli, javlja se pitanje. Zašto niste stalno prehladeni, pošto tih bakterija uvek ima u vašem debelom crevu ... kao što i treba da ih ima! Sve dok ešerihija koli ostaje na dužnosti u vašem debelom crevu, ne može se opaziti nijedan adenovirus. Ali, čim neke od njih prodru kroz zid debelog creva da bi okupirale vaše telo, bela krvna zrnca se bacaju na njih. Posle toga se pojavljuju adenovirusi i vi ponovo dobijate prehladu. Oni mogu da dospeju u vaše unutrašnje organe gde ih ne osećate.

Jedno mesto na kome osećate njihov napad su vaši disajni organi: pluća, bronhije, sinusi, nos, Eustahijeve tube, unutrašnje uho, oči ili glava. A obim tog napada zavisiće od toga koliko je vremena proteklo otkad ste jeli hranu koja sadrži plesni.



Slika 47. Ovaj meksikanski hleb ne sadrži plesni. On se pravi od belog (ne izbeljenog) brašna i nije pakovan u plastiku.

Namirnice za ljudsku ishranu (uopšte, u SAD) sadrže mnogo, mnogo plesni. Mi je ne osećamo, zato što proizvođači koriste sve više i više veštačkih dodataka za stvaranja ukusa. To maskira samo malu količinu plesni ili “uzgredni” ukus. Mere da se smanji količina plesni nisu dovoljno efikasne.

Dobar primer za ovo je hleb. Testu se dodaje kalcijum propionat da inhibira plesni. To je dobro. Ali, hleb se zatim pakuje u plastiku da bi zadržao vlagu i da bi se održao “svežim”. Vлага deluje na izleganje spora plesni, koje onda nadvladaju inhibitor. U nekim hlebovima se umesto kalcijum propionata koristi sirće, ali opet plastično pakovanje poništava njegovu efikasnost.

Još jedan dobar inhibitor plesni je krečna voda. Ona se koristi u

proizvodnji tortilja. Nijedna od starinskih tortilja (pravljenih samo od kukuruza, vode, limuna) koje sam testirala nije imala nikakvih plesni, čak i bez dodatka propionata! Ostale tortilje, pravljene od brašna i kalcijum propionata, često sadrže plesni.

Hleb je toliko važan proizvod, da bismo morali da smesta rešimo problem sa plesnima. Dva verovatna izvora spora plesni su ili brašno sa kojim počinjemo proizvodnju, ili te spore naprosto lebde unaokolo u pekari i spuštaju se na tek ispečene vekne. Brašno koje možete da kupite u samouslugama uglavnom nema spora plesni, pa to možda znači da bi pekare trebalo da se promene. Možda nije moguće da se godinu za godinom 24 sata dnevno peče u istoj zgradi, a da se komadići brašna i vlage ne nakupe u milionima sićušnih pukotina i procepa koji se nalaze po čitavoj zgradi, nakon čega će na njima nastati plesni. Pa ipak, hleb iz malih pekara ne sadrži plesan!

Kupujte samo svež hleb koji nije pakovan u plastiku

Čim osetite da nailazi prehlada, upitajte se: koja bi od namirnica koje ste nedavno jeli mogla da sadrži plesni? Hledne cerealije, hleb, krekeri, kolači, pirinač, ostale žitarice, sveže voće, voćni sok iz prodavnice, jezgrasto voće, sirupi, testenine, med? Ove namirnice čine dobar deo ishrane svih ljudi, čak i u samo jednom obroku. Odgovor je "da", nema sumnje da ste nedavno jeli neku hranu koja sadrži plesan.

Dakle, ne možete da dobijete prehladu direktno od neke prehladene osobe sa kojom ste se sreli, ili od ešerihije koli ili stadijuma pantljičare ili grinja. Najpre morate da pojedete plesnivu hranu. To vam slabi imunitet, dopuštajući bilo kom adenovirusu da napadne najslabija tkiva. Ako su to vaši organi za disanje, dobićete klasične simptome. (Iste one simptome koje mogu izazvati bakterije, za koje već imam neke dokaze da dolaze na sličan način).

Koliko god da je ova priča fascinantna, pitanje je: kako možete da sprečite prehladu za veoma kratko vreme?

Lečenje

Zapamtite, upotreba zapera ne ubija vaše ćelije. Zato električna struja neće nauditi ničemu što se krije unutar njih. Dok se razmnožavaju, virusi žive unutar vaših ćelija. Vi možete da ubijete samo one spoljašnje: one koji su se zaglavili na ulazu u ćelije. Ostatak će tokom vremena ubiti same vaše ćelije. Za to ne treba mnogo vremena. Najviše pet ili šest sati. Vaše ćelije to čine izlučivanjem sluzi, zapaljenjem i na druge još uvek nepoznate načine. Zato upotreba zapera nije savršeno rešenje.

Ne koristi ni upotreba generatora frekvencija da bi se elektricitetom ubio adenovirus (393 KHz za tri minuta), zato što ne ubijate istovremeno i grinje i stadijume pantljičare, a adenovirusi dolaze od njih.

Najbolji savet da sprečite prehladu je da:

1. 24 sata jedete sterilnu hranu. Sledite uputstva za "Isхранu bez plesni", str. 334. Ne jedite nijednu sumnjivu namirnicu.
- (2) Uzimajte vitamin C (10 grama ili 2 kafene kašičice), kompleks B50 (2 tablete) i nijacinamid (3 tablete od po 500 mg), da biste pomogli da se plesni u vama detoksikuju. Vidi "Izvore". Ipak će vašim belim krvnim zrnima biti potrebno pet do šest sati da povrate sposobnost da hvataju viruse, da bi "zamrlost" nestala.
- (3) Upotrebite zaper sedam minuta, ubijte odjednom sve viruse, stadijume pantljičare i grinje. Sačekajte dvadeset minuta da bi virusi i bakterije sa mrtvih parazita mogli da se pojave. Upotrebite zaper po drugi put na sedam minuta da biste ubili te viruse i bakterije. Sačekajte dvadeset minuta da bi svi virusi koji su naseljavali uginule bakterije mogli da se pojave. Upotrebite zaper po treći put na 7 minuta, kako biste ubili i poslednje viruse.
- (4) Sada vam je potrebno jedino da sačekate da se vaša tkiva otpuše i prestanu da proizvode sluz, itd.
- (5) Smesta počnite sa kurom čišćenja creva (str. 500) za slučaj da je vaša prehlada potekla od ešerihije koli. Vi ne možete, a ne biste ni želeli, da ubijete sve bakterije u svojim crevima. Ipak, zaper ubija one koje su umakle, da bi doneo određeno poboljšanje, a kura za creva zaustavlja invazivne ešerihije koli.

6. Dodatno koristite zaper kad ste u mogućnosti dok kura za creva ne prekine naježdu ešerihija.

Za pet ili šest sati trebalo bi da vaša prehlada prestane.

Od svih tih mera, najvažnija je da prestanete da konzumirate hranu koja sadrži plesni. Ako tada budete jeli kikiriki puter, prehlada će vam se vratiti osvetničkom snagom. Ako jedete sir, to će vašoj bolesti dodati salmonelu i možda ćete dobiti groznicu. Vaš sopstveni imuni sistem je najmoćniji uništitelj prehlade, pa prestanite da ga kočite.

Testirajte sebe na prisustvo plesni da biste videli da li ste postigli cilj. Raznovrsne plesni koje sam ja testirala emituju na sledećim frekvencijama: 77, 88, 100, 126, 133, 177, 181, 188, 232, 242, 277, 288, 295 KHz.

Za otprilike pet sati, osetićete određeno olakšanje. Vreme za koje će se to desiti zavisi od toga koliko ste plesni pojeli. Ali, ako smesta prestanete i jedete samo neškodljivu hranu, vaša bolest će se okončati u najkraćem roku. Kraćem nego ako budete koristili samo zaper.

Ishrana bez plesni

Držite se ovakvog načina ishrane 24 sata, čak i ako vam bude mnogo bolje za kraće vreme.

Pre nego što počnete da kuvate, sterilišite svoju kuhinjsku krpu (u mikrotalasnoj pećnici tri minuta) i operite ruke.

Doručak

- Jedno ili dva jaja na bilo koji način. Kartonsko pakovanje jaja, i sama ljuska jaja, na sebi imaju salmonelu, pa zato izvadite jaja, zamenite karton, operite jaja spolja, a potom i svoje ruke, pre nego što ih

razbijete. Ne biste želeli da svojoj prehladi dodate salmonelu.

- Seckani krompirići
- Palačinke ili vafli sa veštačkim javorovim sirupom napravljenim od braon šećera i vitamina C.
- Šolja biljnog čaja sa vitaminom C, cimetom ili nekim drugim začinom.
- Voda sa kafenom kašičicom sirćeta i meda.

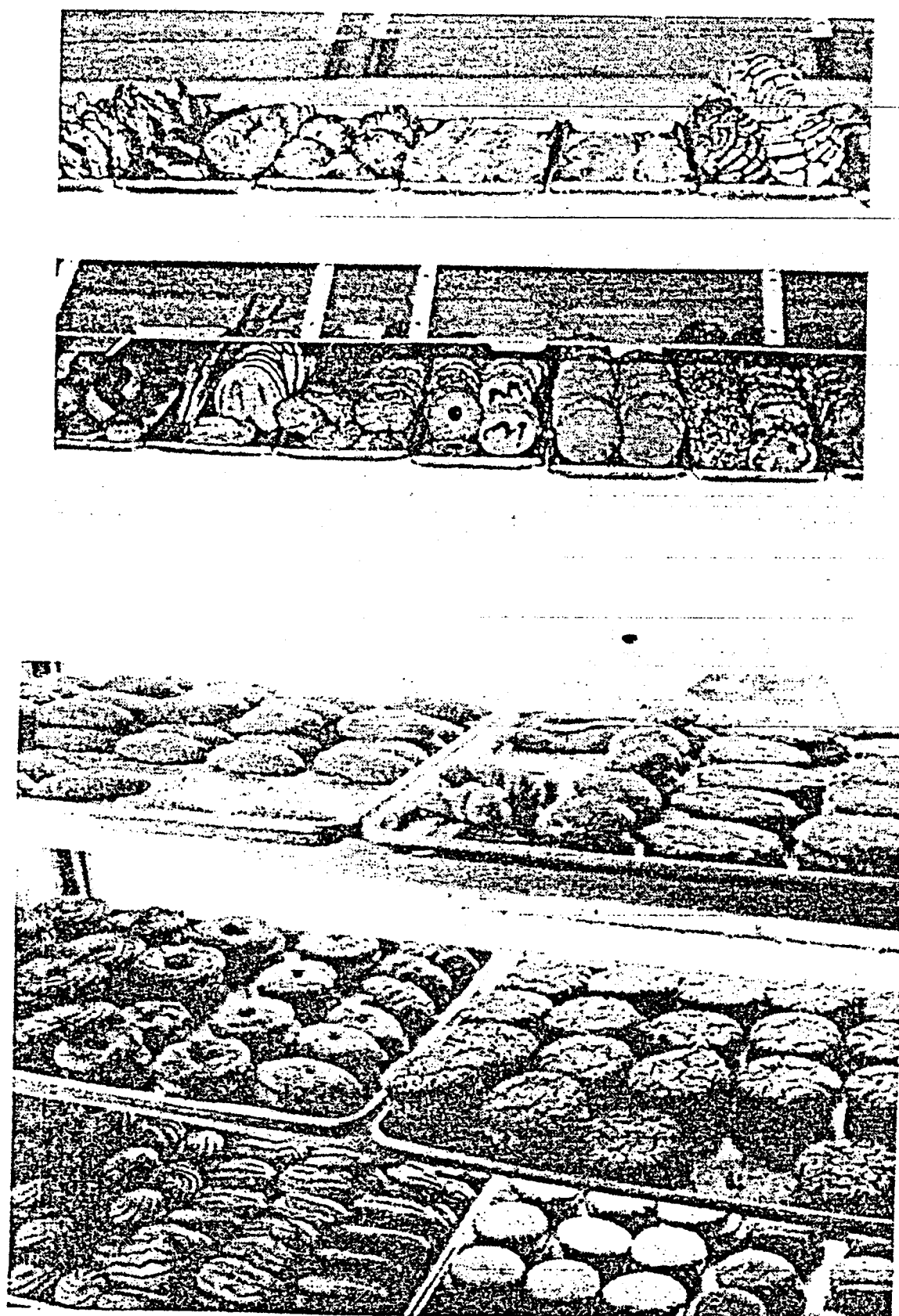
Ručak

- Supa sa knedlama, bez pirinča ili bilo koje druge žitarice
- Domaći biskviti ili hleb iz neke manje pekare sa puterom
- Domaći puding ili krem, svi sastojci bi trebalo da budu dobro kuvani

Večera

- Dobro kuvana riba ili morski plodovi (konzervisani su u redu, na primer sardine, losos ili tunjevina)
- Sveže zeleno povrće, u savršenom stanju
- Kuvano povrće sa maslinovim uljem i solju (čistom, vidi "Izvore")
 - Konzervisani pasulj ili neko drugo zrnasto povrće, bilo koja vrsta
 - Pečeni ili kuvani krompir (ne jedite ljusku) sa maslinovim uljem i solju, kao što je opisano na str. 277
- Topla voda sa šlagom i cimetom
- Banana (bez ikakvog gnjilog mesta)
- Voda sa limunom

Ove neškodljive namirnice možete da mešate i spravljate po želji. Ako unesete veliku dozu plesni na početku svoje prehlade, toksičnost će trajati prilično dugo vremena. Ponovite ovaj način ishrane sutra i preko-sutra, sve dok ne ozdravite. U eksperimentima na životinjama o kojima izveštavaju naučnici, toksičnost plesnive hrane obično traje tri nedelje. Ponekad se stvarno oštećenje videlo tek posle tri nedelje! Budite veoma pažljivi. Kad odlučite da donekle rizikujete, postarajte se da toj novoj namirnici dodate vitamin C i potpuno ga izmešate sa njom.



*Slika 48. Pecivo pečeno u meksičkoj pekari (panaderija)
nikad nije sadržalo plesni*

Sprečavanje

Koji je najbolji način da se spreči prehlada? Prestanite da jedete hranu koja sadrži plesni. Nipošto nije bilo predviđeno da mi jedemo trulu, pokvarenu hranu. Bilo je predviđeno da nas odbije smrad, loš izgled, loš ukus. Trebalo je da nas naši roditelji u detinjstvu nauče da razlikujemo dobru od loše hrane. To više ne pomaže. Zbog mešanja dobre sa pokvarenom hranom, dodavanja veštačkih ukusa i menjanja sastava hrane, roditelji više ne mogu da odrede koja hrana je loša, pa ne mogu ni da tome nauče svoju decu.

Mi se oslanjamo na deklaracije zvaničnih agencija, kao što su klase mesa, rokovi trajanja, dozvoljene boje za hranu i dozvoljeni aditivi. A kad oni omanu? Završavamo rasulom kao što je ovo današnje, u kome su veliki segmenti stanovništva bolesni od nekontrolisanog ponašanja (koje se naziva zločinom), pate od hormonske neravnoteže i seksualnih poremećaja, ili su gurnuti u stranu usled hroničnog umora i novih bolesti. Ali, najveća društvena nesreća je oslabljeni imunitet – SIDA.

Mi ne možemo da individualno kontrolišemo sudbinu naše vrste. Ali, mi sami možemo da se uklonimo sa puta plimi ljudskog opadanja. Možemo da kažemo NE truloj plesnivoj hrani.

A šta je sa izlaganjem prehladi? Zar nećete dobiti prehladu ako se nalazite u sobi punoj ljudi koji šmrču i kašlju? Ili ako se rukujete sa nekim od njih? Ili ako pijete iz iste čaše iz koje i prehladna osoba? Ili ako se vaša deca igraju istim igračkama kao i bolesna deca?

Da, vi ćete dobiti virus, ali se nećete razboleti. Ako pratite adenovirus koristeći elektronske tehnike iz ove knjige, videćete da vas on inficira odmah pošto pojedete hranu na koju su dospеле iskašljane kapljice. On ostaje u vama oko dvadeset minuta. Potom nestaje – očigledno ga pojedete vaša bela krvna zrnca, ukoliko u vama nema otrova iz plesni. Ali, ukoliko u sebi imate otrova iz plesni, virus se širi, razmnožava se i izaziva prehladu! Ja sam sledila samo adenovirus. Postoje mnogi drugi uzročnici prehlade koje ostavljam vama da ih pratite. Svaka bolest u vašoj porodici može vam obezbediti uzorak za praćenje.

To takođe objašnjava i infekciju od samog sebe. Kad kašljemo u sopstvene šake, a potom njima jedemo, mi inficiramo sami sebe. Ali, od toga se razboljevamo jedino ako imamo plesni.

Lečenje simptoma

Sami simptomi prehlade mogu se izlečiti mnogo brže od same prehlade. To dokazuje uzimanje lekova. Najveći broj lekova koje nalazimo na tržištu može da izleče neke simptome za manje od sat vremena. Ali, ne a da se ne plati cena, kao što su štetni sporedni efekti.

Homeopatija takođe može da izleči simptome prehlade bez sporednih efekata. Postoje tri ili četiri omiljena homeopatska leka za prehladu i osam ili devet koji su manje uobičajeni. Da biste ih upotreбили, pročitajte spisak navedenih simptoma i uzmite lek koji najviše odgovara vašim.

Homeopatsko lek	Za sledeće simptome
Aconitum	početak prehlade sa gronicom, glavobolja, hrapav kašalj
Allium	curenje iz nosa (vodeno), peckanje u očima i na usnama
Arsenicum	prehlada sa slinjenjem, čeona glavobolja, kašalj koji golica
Belladonna	prehlada sa visokom temperaturom, zajapureno lice, pulsirajuća glavobolja
Kali bi	guste sline iz nosa, obojeno iskašljavanje, sinusna glavobolja
Spongia	kašalj sa gušoboljom

Slika 49. Homeopateki lekovi

Ima još mnogo drugih lekova za zapanjujuće simptome, koje možete da uporedite sa vašim. U knjigama se predlaže da počnete sa lekom od 6X ili 12X, ali je uspeh sigurniji sa 30X. Ako u određenom trenutku simptomi potpuno neštanu, prekinite. Ako se prehlada samo premestila, ili ne popušta, probajte sa još jednom dozom od tri nakon jednog sata. Ne

uzimajte ih tokom 15 minuta kada ste jeli ili uzeli bilo šta drugo. Homeopatija je zaista zanimljiv nauk.

Homeopati kažu da oni podstiču specifična delovanja imunog sistema. Moja istraživanja pokazuju da oni čine mnogo više. Oni odlaze pravo do vrata vaših ćelija i isteruju odatle sićušne parazite, bakterije i viruse koji su se zakačili za kvaku i pokušavaju da uđu unutra. Vaš imuni sistem bi mogao da ih sve proždere, da ga nisu umrtvile plesni koje ste pojeli.

Razni homeopatski lekovi odlaze u razna tkiva, tako da možete da očistite samo jedno tkivo u jednoj kuri. Ako nameravate da to uradite, naručite komplet homeopatskih lekova protiv prehlade koji smo naveli (vidi "Izvore"). Homeopatski metod bi bio sjajan lek za prehladu, kad ne biste unosili plesni.

I biljke, takođe, mogu da prilično brzo izleče simptome. Čaj od bazge pomešan sa nanom se navodi u priručnicima travarstva, i on bi verovatno mogao da mnogo učini da plesni nisu potisnule imunitet. Ako nameravate da to isprobate, počnite kompletom timijana, kozjeg roga i žalfije (za grlo). Pošto i biljke i homeopatski lekovi deluju na principu izbacivanja, oni bi mogli da izbace jedni druge. Možda ona koja se poslednja upotrebi ostaje. Ovo je uzbudljiva oblast za istraživanje.

Na kraju, period tokom koga vaša bela krvna zrnca ostaju vezana i umrtvljena određuje kada ćete se zaista izlečiti od prehlade. Ne zaboravite da uzimanje vitamina C (10 grama i više) pomaže da se detoksikuju te plesni. Ako otkrijete recept koji će delovati na sve za manje od pet sati, postarajte se da obavestite sve o tome.

Pravo poreklo virusa

Vaše telo može da eliminiše svaki virus za kratko vreme, za nekoliko sati ili dana. Ono čak može da se odupre i postojanom prilivu virusa koji dolazi od stadijuma pantljičara!

Hajde da ove nove uvide primenimo na nekoliko bolesti koje su nam dobro poznate. Hajde da razmišljamo šta bi zapravo stvarno moglo da se dešava.

Epstajn Bare virus (EBV) je misteriozna bolest, pošto ona iznova napada uprkos tome što su izgrađena antitela. EBV sam vidala jedino kod osoba koje takođe imaju *eurytrema* (metilj pankreasa) u pankreasu. Kad metilj nestane, više ne nalazim EBV u belim krvnim zrnima. To ukazuje da virusi dolaze od metilja. Kako svi metilji umiru i konačno bivaju uklonjeni, bela krvna zrnca mogu da izađu na kraj sa virusima i vi počinjete da se ponovo osećate bolje, što se može dogoditi čak i za samo jedan dan. Ali, ponovna infekcija euritremom, koja nosi EBV (plus napici koji sadrže metil alkohol koji omogućuju tom metilju da dospe u pankreas) mogu da rasplamsaju naredni napad bolesti.

Osipi predstavljaju povratak malih boginja. Kod obolelih od osipa uvek nalazim askaris! Na nesreću, uništenje askarisa ne leči osip. Poznato je da se *herpes zoster* (virus osipa malih boginja) krije u nervnim ćelijama. Možda askaris olakšava da se on oslobodi, ili naprosto potiskuje imunitet, tako da to omogućava da se virus iznenada namnoži.

Dečja paraliza je svojevremeno bila prava pošast. Možemo da teorijski pretpostavimo da se u to vreme upravo pojavljivao neki novi veliki parazit. Da li se početkom 1900. odvijalo neko novo blisko druženje sa životinjama? Zaista, život je postajao urbaniji, sa konjskim đubretom po svim ulicama. Postalo je prihvatljivo da se pas drži kao kućni ljubimac. Da li su nam pantljičare tih životinje prenele neki svoj stadijum koji predstavlja nosioca virusa dečje paralize? Mnogi oboleli od dečje paralize takođe imaju i migrene. Njih izazivaju *strongyloide*, konjske gliste. Da li su *strongyloide* domaćin virusa dečje paralize?

Virus HIV nas inficira dok nosimo crevni metilj, *fasciolopsis buskii*. Ubrzo pošto se taj metilj i njegovi stadijumi eliminišu, test na HIV postaje negativan.

Koksaki virus izaziva neke vrste zapaljenja mozga. Ja nikad nisam videla koksaki virus bez bakterija, *bacteroides fragilis*, a *bacteroides fragilis* nikad nisam videla bez askarisa (gliste). Zaključila sam da žive jedni unutar drugih.

Možda mi dobijamo viruse od svih tih glista, metilja, pantljičara i bakterija koje nas inficiraju! Bilo bi to zaista fascinantno proučavanje – da se svaki od tih parazita pojedinačno ispita i da se njihovi virusi

potraže elektronskim mikroskopom. Za njima se takođe može tragati koristeći imunološke metode.

Na sreću, ne morate da čekate na ta istraživanja da bi vam se zdravlje poboljšalo. Vaša elektronska tehnika može da ih otkrije u vašem telu mnogo pre nego što oni kod vas izazovu neku bolest. Ne morate da znate koji je njihov domaćin da biste sprečili da im vi sami ne postanete domaćin.

Ovo je vreme velikih promena za našu planetu, kada se zagađenje širi od jednog pola do drugog. Rast industrijske proizvodnje, rudarstva, hemijske industrije, "industrije" hrane i ličnih navika, kao što je pušenje, šire nove hemikalije na sve strane sveta. Element polonijum, koji se nalazi u duvanskom dimu i radioaktivan je, štetan je za ljudska pluća, ali ne mora da bude štetan i za nekog malog plućnog parazita, kao što je na primer *pneumocystus carinii*.

Benzen, rastvarač koji je krajnje štetan za ljude, ne mora da bude štetan i za parazite – metilje koji žive u nama. Propil alkohol pogoduje crevnom metilju, ali je za nas otrovan.

Paraziti čine stvari koje nisu normalne. Da li je to zbog zagađenja?

Šanse se polako okreću protiv nas u korist naših parazita i patogenih mikroorganizama. Takve velike promene se nazivaju evolucionim. Da li je ljudska vrsta osuđena, ili će se neki od nas "prilagoditi"? Da li će neki od nas preživeti da bi naše "bolje" gene preneli novom pokoljenju ljudi otpornih na rak, otpornih na SIDU, otpornih na Alchajmerovu bolest i drugo? Koliko nas će umreti dok se to ne desi?

Uobičajena prehlada ne bi trebalo da bude toliko uobičajena!

Telesna mudrost i zašto loša hrana ima dobar ukus

Ne dopustite sebi da jedete smeće od hrane samo zato što vaše telo vapi za nečim što ona sadrži. Pokušajte da otkrijete za čim to vapi vaše telo. Da li je to možda mast? Možda so? Možda skrob?

So

Ako se radi o soli, možda će vam se dopadati kokice i druge slane namirnice. To ukazuje na nadbubrežne žlezde. Možda one dopuštaju da se i suviše soli (natrijum hlorida) izluči putem bubrega. Možda one takođe dopuštaju da se izluči i suviše kalijum hlorida. Tableta diuretika bi svakako mogla da ima slične posledice.

Pomozite nadbubrežnim žlezdama da rade svoj posao regulacije natrijum i kalijum hlorida tako što ćete ih očistiti. Neka vam glad za solju bude znak da obavite čišćenje bubrega (str. 503). Ono će takođe očistiti i nadbubrežne žlezde. Čak i mali pad nivoa natrijum i kalijum hlorida u krvi (telesnim tečnostima) može vas učiniti toliko umornim da ne možete da vežete sopstvene pertle.

Zapamtite, kad vaše telo vapi za čipsom od krompira, ono vapi za nečim u tom čipsu. Ako sebi dopustite da jedete presoljenu hranu dok čistite svoje nadbubrežne žlezde, bar dodajte so svojoj ishrani. Napravite mešavinu natrijum i kalijum hlorida pola-pola. Deo gladi za solju je zapravo glad za kalijumom. Neka vaše telo (vaš ukus) odluči o količini kalijum hlorida koju ćete dodati. Možda je bolja mešavina za vas jedan deo kalijum hlorida i dva ili tri dela natrijum hlorida. Pošto ih pomešate, vratite ih u originalna pakovanja (prelepите etikete) da biste izbegli da se zgrušaju. Ako ih stavite u obični slanik, brzo će se zgrušati. Stavite ih u slanik sa poklopcem koji se zatvara.

Masti

Možda volite pomfrit zbog masti. Ako se lišite "dobrih" normalnih masti biljnog ili životinjskog porekla, koje bi normalno trebalo da čine 25% vaše ishrane, prirodno je da ćete žudeti za mastima. Ali, to je veoma loša trgovina. Sad dobijate laboratorijski napravljenu (hidrogenizovanu) mast koja nema biološku strukturu, punu kancerogenog nikla.

Zato, ako vam vaše telo kaže da vam treba mast, vratite se maslinovom ulju, puteru, siru (isključivo pečenom), maslu, avokadu, jezgrastom voću i puteru od njega (isključivo domaćem) i semenkama. Ljudska vrsta je jela te prirodne masti davno pre nego što je holesterol ocrnjen. Ključ za kontrolu holesterola nije izbegavanje masti, već čišćenje jetre!

Skrob

Ako prelazak na prirodne masti ne zadovoljava vašu glad, možda vaše telo vapi za krompirom. Prostim, čistim skrobom. Volite li takođe hleb i testenine (druge vrste čistog skroba, iako daleko lošije od krompira)? Veoma je lako da se svari čist skrob, a on ima veliku sposobnost da apsorbuje toksine. Zapravo, ako bilo koji član porodice slučajno pojede nešto otrovno, ako potom popije kukuruzno brašno, to će ga vrlo brzo počistiti i vezati, tako da ne može da uđe u vaša tkiva. (To ne važi za sve otrove). Time što vapi za čistim skrobom, vaše telo vam možda govori da bi trebalo da poboljšate svoje varenje (poremećaji jetre) ili da jedete i udišete manje toksične stvari.

Možda vam želudac pun mladunaca askarisa govori da jedete samo hranu za koju ne treba mnogo kiseline: "samo krompire, hleb i testenine, molim, i izostavite sos". Askaris inhibira proizvodnju kiseline u želucu. To može da dovede do odbojnosti prema mesu.

Šećer

Vaše telo radi na šećer. Ako vam nedostaje šećer, ono će pretvarati masti u šećer. Ako vam nedostaje oboje, ono će pretvarati vaše mišiće u

šećer. Međutim, to što jedete više šećera neće izlečiti tu žudnju. Morate da otkrijete zašto imate tako malo šećera, uprkos tome što ga jedete.

Prvo što bi trebalo da probate je 1 mg hroma dnevno (5 tableta od 200 mikrograma, vidi "Izvore"). Ako vam se i dalje jede šećer posle nedelju dana, problem je nešto drugo. Možda imate metilje pankreasa koji remete vašu regulaciju šećera. Ubijte ih i prekinite sa kupovnim napicima koji možda sadrže metil alkohol. Regulacija šećera je veoma složena, ali ova dva načina pomažu u najvećem broju slučajeva.

Odbojnosti

Poštujte stav vašeg tela kad vam kaže: "Ne, neću to da jedem". Možda je naše znanje o hranljivoj vrednosti namirnica ispravno, ali postoje i druge činjenice koje bi trebalo uzeti u obzir. Trebalo bi da naučimo lekciju od beba: kad odbijaju da sisaju, u majčinom mleku postoji nešto neukusno. Obično je majka jela luk ili neku vrstu kupusa. Beba to proba jednom, i smesta nauči da ga odbija. Bebina jetra mudro ne želi da beba jede nešto što ona ne može da svari. Majka možda oseća: "Ali, to mleko je dobro i moraš da ga piješ ili ćeš biti gladno". Na nesreću, to deluje kod dece od dve i više godina. Ona su prisiljena da jedu šargarepu, grašak i drugo povrće; povrće koje ima užasan ukus (koji je uništila savremena poljoprivreda). Oni jedino osećaju gorčinu PIT, hemikalije na bazi cijanida, koju jetra veoma teško može da metaboliše. Brokoli i luk mogu da opeku jezik svojim kiselinama koje sadrže sumpor. Zeleni pasulj, crni i beli luk, plavi patlidžan imaju u sebi jedinstvene hemikalije. Ako vi ili vaše dete niste spremni da ih jedete, pažljivo ih izbegavajte, da ne biste uneli iznenađujuću dozu tih toksičnih hemikalija.

Što više plesni dete pojede, nepažnjom, u kikiriki puteru, hlebu, čipsu od krompira, sirupima, to je jetra manje sposobna da detoksikuje namirnice. To će svakako povećati detetovu "probirljivost". Ako vaše dete ne jede veliki broj namirnica, neka vam to bude znak da poboljšate funkciju jetre. Prekinite paljbu hemikalija koje dolaze iz kupovnih cerealiya, supi iz konzerve, hleba iz samoušluge, instant jela od sira, želatina sa veštačkom aromom, šlaga iz konzerve, neobičnih jogurta i kolača ili

čipsa. Predite na jednostavniju ishranu, kuvane žitarice sa medom, cimet i pavlaku (samo četiri sastojka), mleko (prokuvano), hleb iz manje pekare, tunu ili losos iz konzerve, kuvane ili pržene krompire sa puterom i režnjeve sirovog povrća i voća bez ikakvih sosova, izuzev meda ili domaćeg sosa od paradajza.

Frustrirajuće je kad skuvate "fini ručak" za porodicu i vidite da se svima sviđa osim gospođici Probirljivici. Dobra vest je da ona obično može da misli na nešto što bi radije jela. Ako je to nešto hranljivo, budite zahvalni. Ako nije, recite "Ne".

Odrasli bi trebalo da kriju svoje "džank" (bezvredne) namirnice kao i sve što deca ne mogu da jedu. Ne "krijte" svoju džank hranu u frižideru i donjim policama plakara! Postupajte prema sebi isto tako dobro kao prema detetu. Ako hrana ima loš ukus, ne jedite je. Ako vam se ona mnogo jede, pokušajte da razumete tu poruku.

Nadmudriti želju

Evo nekih primera. Pretpostavimo da jako želite sledeće stvari:

- Salamura. Ona daje sirće i često je vole osobe koje imaju malo kiseline u želucu, ili puno gljivica (sirće inhibira gljivice). Počnite da pijete limunadu ili sirće sa medom.
- Slanina. Ta mast podmazuje želudac i usporava varenje. Predite na puter i kajmak u okviru obroka.
- Cerealije sa šećernom glazurom. Vole ih osobe za poremećenom regulacijom šećera. Ubijte parazite, izbegavajte metanol, uzimajte tablete hroma i mnogo cimeta.
- Krckave grickalice. Vaša vilica i zubi žele da nešto rade. Probajte sa salatam, jabukom, sirovim suncokretom (čuvajte se plesnivih semenki, oraha i sušenog voća).
- Sladoled. Ledena hrana stimuliše tireoidnu žlezdu, vole je osobe sa niskim nivoom tiroksina. Očistite tireoidnu žlezdu tako što ćete srediti zube i očistiti jetru.
- Napici sa kofeinom. Stimulišu mnoga telesna tkiva, podižu krvni

pritisak. Vole ih ljudi sa niskom energijom. Obavite opšte čišćenje tela i okoline. (Ima nekih ljudi koji kažu da ih kafa uspavljuje. Ipak, nesanica je bolje rešenje od kafe).

- Slatkiši. Što ih više jedete, to vam se više jedu, jer se troši hrom dok ih jedete i postaje neophodno da se koristi još više šećera. Uzimajte tablete hroma (GTF), ukupno 1 mg (1000 mikrograma) dnevno, i posmatrajte kako se vaša želja za slatkišima smanjuje.
- Grisine. Želite so plus nešto krckavo.
- Čips od krompira. Želite so, mast, i skrob i krckanje. Nikakvo čudo što su toliko popularni!

Ako vaše telo još uvek čuva svoju mudrost, ili njen najveći deo, zašto ono ne može da otkrije plesni u kikirikijima, krekerima i hlebu? Postoji veoma logičan razlog. Proizvođači hrane su daleko dogurali u veštini da obmanu naš prirodni osećaj. So i šećer, prženje i veštački ukus obavljaju najveći deo tog posla.

Vaše telo je, prirodno, naviklo da tumači šećer, so i te ukuse kao "dobro, dobro, dobro". Naravno, plesan je "loša, loša, loša". Ali, kad ih pomešate, šta će vaše telo pročitati? "Dobre" stvari uvek pobede; proizvođači se neće zaustaviti dok zaista ne bude tako. Dodaje se još više veštačkog ukusa. Posledica je da možda jedete trulu, plesnivu hranu, a da to ne znate.

Mudrost vašeg tela ne može da protumači hranu koja je prevashodno izmešana. Morate upotrebiti svog drugog najboljeg saveznika, svoju inteligenciju.

Kako biste protumačili sledeće situacije, uzete iz stvarnog života:

- Jedna starija osoba ne može da podnese puter, a želi margarin i uživa u njemu.
- Dete više voli špagete iz konzerve od pravih.
- Dete želi da jede samo slatkiše, za sve ostalo ga morate prevariti.
- Mladiću je potrebno "njegovo" pivo da bi uživao u pikniku.
- Mladić sa ozbiljnim mentalnim oboljenjem pije dva litra "Mellow Yellow" dnevno.
- Dete želi kečap na svemu.
- Trudnica se hrani papcima iz salamure i belim hlebom.

Povratak na normalu

Telesna mudrost nije bila namenjena da zameni učenje od roditelja. Oboje moraju biti prisutni. Ali, kad dođe do sukoba, proverite svoju mudrost. Da li biste ikad povratili svoju prvobitnu telesnu mudrost i uživali u povrću, voću i jednostavnim načinima da se ono kuva i peče? Da, u velikoj meri. Okrenuli biste glavu od svih semenki i jezgrastog voća i najvećeg broja brašna (ona mirišu tako užeglo). Okanili biste se keksa i kolačića, posebno sa šećernom glazurom (njihov ukus je kao kad zamislite nešto bez ukusa). Klonićete se namirnica prženih u dubokom ulju: mast koja kaplje naprosto će vam ubiti apetit. Reći ćete: "Ne, hvala" hrani iz konzerve i metalnom priboru (sada možete da osetite ukus metala). Morali biste da se naterate da jedete hleb iz samousluge (miriše na testo i kiselinu). Pšenične klice užasno mirišu (užeglost). Čak i vitaminske tablete mogu da imaju užasan miris.

Da li vam je život propao sada kada vam obični krompiri i puter izgledaju sjajno? Mudrost vašeg tela se vratila. Vi ste pravi gurman. To je onoliko drugačije koliko se kukuruz na klipku razlikuje od varijante iz konzerve. Možda ste se sada "razmazili" zato što jedete hranu koja nije trula. Primite tu promenu sa humorom i dostojanstvom – pošto se od vas više ne očekuje da jedete pokvarenu, plesnivu hranu.

Toksična hrana

Hrana sa roštilja u sebi ima benzopirene, koji su veoma toksični.

U dobu kada je imunitet opao, nema mnogo smisla da namerno trujemo hranu benzopirenima. Posebno kad se radi o deci koja će se u svom životu suočiti sa novim virusima i parazitima. Hoće li ona biti u stanju da ih nadvladaju ili će podleći u srednjim godinama? O tome odlučuje jedino snaga njihovog imunog sistema.

Benzopireni se moraju detoksikovati pomoću značajnog mehanizma jetre za detoksikaciju benzena. Uz toliko mnogo proizvoda zagađenih benzenom, ona teško da ima dovoljnu sposobnost detoksikacije da bi mogla da se pobrine o svima njima. U igru ulaze i NAD enzimi (N znači

nijacin). Oni su suštinski za detoksikaciju alkohola. Ako ste konzumirali alkohol, na primer konzervu piva, NAD enzimi moraju da se podele između alkohola i benzena u pivu. Potrebno je više vremena da se detoksikuju i benzen i alkohol. To vreme odlaganja predstavlja vreme kad imunitet opada i olakšava nagli rast parazita i patogenih mikroorganizama.

U namirnicama koje se zagrevaju na veoma visokoj temperaturi, možda u mikrotalasnoj pećnici, nastaju benzopireni. I obični tosteri to mogu da učine! Starinski tosteri imaju sloj metala koji odvaja hleb od žica. Tostiranje hleba u tiganju ili na ringli ga takođe štiti. Ali, vaš roštilj u pećnici, bilo da je električna ili na vatru, proizvešće benzopirene u vašoj hrani, ukoliko ih ne odvaja neka pregrada.

Nije bitno kakva vrsta goriva se koristi, benzopireni se razvijaju zato što nedostaje štit između hrane i izvora toplote. Metalna pregrada između njih apsorbuje određenu količinu toplote.

Nemojte da spalite svoju hranu u mikrotalasnoj pećnici. Pošto temperatura može da bude viša nego u vašoj rerni, možete proizvesti benzopirene. Vaša obična rerna ima termostat, tako da ne može da greje više nego što termostat pokazuje. Pečenje i prženje se nikad ne odvija iznad 220 °C. To je vaša zaštita. Ako bilo šta u vašoj mikrotalasnoj pećnici postane tamnomrko ili crno, ili postane mekano, izbacite ga!

Dodaci koji pomažu vašem telu da detoksikuju benzopirene su:

① Nijacin ili nijacinamid. Oni izgrađuju NAD. Uzimajte 50 mg sa svakim obrokom.

② Vitamin B₂ (riboflavin). Uzimajte 50 mg sa svakim obrokom.

Za nezagađene vitamine vidi "Izvore".

Bilo bi mudro da se deca nauče onome što poboljšava njihov imunitet. Izbegavanje toksina iz namirnica koji posebno snižavaju imunitet je najvažnija stavka. Pored benzopirena, određeni toksini iz hrane i rastvarači to čine i oni se nalaze u hrani.

Plesniva hrana

Sve namirnice životinjskog ili biljnog porekla mogu da budu plesnive. Dok su živa bića u životu, plesni koje napadaju mogu se odbiti. Čim živa bića umru, počinje plesnivost. Isprva se uplesnive; potom počinje delovanje bakterija. To je ono što stvari čini biološki razgradivim. To je dragocen proces. On uništava nečistote - na izuzetan način. Da nema plesni i raspadanja, ulice Njujorka bi još uvek bile prepune konjskog đubreta iz vremena fijakera, a naša jezera bi bila puna mrtvih riba koje bi plivale po njima.

Svaka žitarica ima svoju plesan; čaj i kafa imaju svoje plesni; isto tako i trave i povrće. Jezgrasto voće ima svoje plesni; ono koje raste u zemlji (kikiriki) je posebno plesnivo, jer je zemlja puna spora plesni. Ali, vetar te spore nosi visoko na drveće, pa čak i u stratosferu. Plesni nisu previše izbirljive. One imaju svoje omiljene biljke i uslove. Ali, iste plesni mogu da rastu na mnogim biljkama. Zato se, na primer, aflatoksin ne nalazi samo u vašim cerealijama, hlebu i testeninama, već i u jezgrastom voću, javorovom sirupu, soku od pomorandže, sirćetu, vinu itd. Gde ga nema? Nema ga u mlečnim proizvodima ili u svežem voću i povrću, ukoliko ga operete spolja. Nema ga u mesu, jajima i ribi. Nema ga u vodi.

Iako sam otkrila aflatoksin u kopovnim hlebovima, nisam ga našla u pažljivo prosejanoj pšenici iz koje su uklonjena bezbojna, smežurana zrna pre nego što je upotrebljena za pravljenje hleba, cerealija i rezanaca. Nema ga u pecivu iz manjih pekara, koje je ostavljano nepakovano. Očigledno je da sistem pakovanja peciva u celofan zadržava vlagu i omogućava da započne razvoj plesni. Uprkos tome što mu se dodaju inhibitori plesni, američki hleb je daleko lošiji od meksičkih peciva u kojima nisam našla aflatoksin!

Evo nekih dobrih vesti za kuvare: ako sami pečete hleb i dodajete nešto vitamina C u testo, vaš hleb se dugo neće uplesniviti (i više će se podići).

Aflatoksin

Šta je toliko bitno u pogledu plesni? Neke od njih tokom rasta proizvode veoma, veoma otrovne hemikalije. One proizvode neke od najotrovnijih hemikalija uopšte. Jedna od njih je aflatoksin. Moji testovi pokazuju da je on uvek prisutan kod obolelih od raka; drugim rečima, on se nagomilao zato što telo nije bilo u stanju da ga detoksikuje u razumnom roku. Izvršena su obimna istraživanja o aflatoksinu. Svaka biblioteka ima više informacija o njemu.

Aflatoksin dospeva u jetru i naprosto ubija jedan njen deo. Ako dobi-je obilnu dozu, jetra će biti onespособljena na dug period – moguće i godinama. Kod hepatitisa i ciroze uvek nalazim aflatoksin. Jetra se žestoko bori da detoksikuje aflatoksin i da sama preživi. Ona to uspeva 2 do 3 nedelje, a potom jedan njen deo podleže. Zato toksični efekat neke doze aflatoksina nije čak ni opaziv tokom nekoliko nedelja! A ako vas ne vode ukus i miris, kako ćete prestati da jedete plesnivi kikiriki puter ili špagete? Odgovor glasi:

1. sami pravite peciva i testenine
2. testirajte namirnice koje veoma volite ali ne možete da ih sami napravite
3. pokušajte da uklonite plesni iz onih namirnica koje to dopuštaju
4. ostatak izbacite iz svoje ishrane

U industrijskim istraživanjima, kaže se da se plesni uklanjaju vodonikom, jakim bazama kao što je krečna voda, metabisulfitom (uobičajeni agens) i visokom temperaturom. Ja sam isprobala visoku temperaturu i vitamin C, koji je takođe agens koji smanjuje količinu plesni.

Ako samo zagrejete neku namirnicu do tačke ključanja, to neće ubiti plesni. Ključanje tokom dužeg vremena ili pečenje ih ubija (osim glavnice, još jedne vrste plesni), a takođe i uništava aflatoksin koji su one proizvele i koji je preostao u hrani. Što se tiče namirnica koje ne možete da zagrejete na tako visoku temperaturu, na primer jezgrasto voće koje je već pečeno, ili sirće, u pomoć dolazi vitamin C.

Pretpostavljam da on u velikoj meri deluje slično bisulfitu, uništavajući hemijski molekule toksina plesni.

Iskorenjivanje aflatoksina

Ako naprosto pospemo vitamin C preko pečenih jezgrastih plodova, to neće biti delotvorno, jer su plesni prodrle kroz površinski sloj. Najpre isperite te plodove u vodi (tim jednostavnim postupkom se uklanja velika količina plesni). Naspite vodu preko plodova, dodajte oko $\frac{1}{4}$ kafene kašičice praha vitamina C (za $\frac{1}{2}$ kg jezgrastih plodova) i promešajte. Ostavite da tako stoji 5 minuta. Voda prodire u te plodove noseći sa sobom vitamin C i tako ih detoksikuje. Prospite vodu i osušite plodove u rerni na niskoj temperaturi (nemojte da vam zagore da ne biste stvorili benzopirene).

Pirinač i krompiri se delimično mogu osloboditi od plesni kuvanjem, a delimično dodavanjem vitamina C pre ili posle kuvanja. Nema potrebe da se dodaje previše vitamina C, što bi uticalo na ukus. Posebno mrki pirinač ima plesni.

Sirćetu se može jednostavno dodati vitamin C i potom ga ostaviti u frižider.

Med se može zagrejati i tretirati na isti način ($\frac{1}{4}$ kafene kašičice na pola kilograma)

Hleb se ne može spasti. Pređite na hlebove iz manjih pekara ili domaće. Pojedite ih za nekoliko dana, ostavite ih u njihovim papirnim kesama. Ili ih isecite na kriške i stavite u zamrzivač uvijene u celofan.

Pošto sve namirnice imaju i svoje sopstvene plesni i plesni nekih drugih, može biti na hiljade plesni. Pored onih koje proizvode aflatoksin, proučeno je još mnogo drugih.

Zearalenon

Za zearalenon, koji predstavlja anabolik i uterotropski metabolit i često se sreće u kupovnim cerealijama i prerađenim namirnicama¹⁸,

¹⁸) Bottalco A., Lerario, P., and Visconti "Production of Zearalenon, Trichothecenes and Moniliformin By *Fusarium* species From Cereals In Italy", iz "Toxigenic Fungi" tom 7, priredili H. Kurata i Y. Ueno, Kodansha Ltd Tokio i Eisevier Science Publishers B.V., Amsterdam 1984, str. 355

često se tvrdi da je jedan od agenasa koji izaziva prirodni hiperestrogenizam i neplodnost kod svinja, živine i stoke.

Pod tim se podrazumeva da kod životinja zearalenon izgleda voli višak estrogena u telu. Da li na ljude utiče na isti način? Da li su visoki nivoi estrogena problem za nas? Otkrila sam da je nivo estrogena godinama pre nego što je otkrivena bolest bio suviše visok u svim slučajevima obolelih od raka dojke! Od njega devojke takođe prebrzo sazrevaju. On takođe može da izazove PMS, ciste na jajnicima i neplodnost. Ne pate svi od svih tih posledica. A šta se dešava dečacima koji svakodnevno kroz svoju ishranu unose neki mikotoksin koji voli estrogen? Taj ženski hormon bi mogao da ima drastične posledice po proces sazrevanja čak i u malim količinama.

I zearalenon i aflatoksin slabe imunitet. Zearalenon može da dovede do atrofije timusa i aktivacije makrofaga¹⁹. Ako vam je imunitet slab (mali broj T-ćelija, mali broj belih krvnih zrnaca i tako dalje) smesta prestanite da uzimate hranu za koju sumnjate da sadrži plesni.

Zearalenon je mikotoksin koji vas sprečava da detoksikujete benzen. Svi oboleli od SIDE koje sam videla imali su smanjenu sposobnost da detoksikuju benzen; takođe su imali i zearalenon!

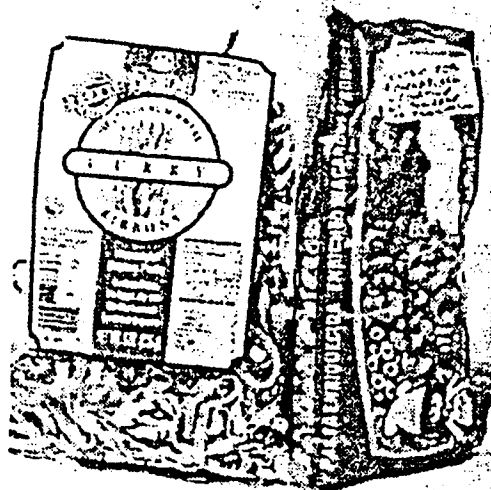
Glavni izvori zearalenona koje sam dosad otkrila su kokice, kukuruzni čips i mrki pirinač. Ali, nije ga bilo u svežem kukuruzu, kukuruzu iz konzerve, kukuruznim tortiljama i belom pirinču, što me je navelo da se pitam kako je on dospao u te proizvode od kukuruza.

Sterigmatocistin

Sterigmatocistina u obilju ima u testeninama. Pravite pečena jela od testenina, ne kuvana. Pečenje stvara mnogo višu temperaturu nego kuvanje. Još bolje, napravite sami testenine. Hlebno brašno u SAD uglavnom nema plesni; mora da plesni u našim testeninama dolaze iz nekog manje kvalitetnog brašna. Uvek dodajte viramin C testeninama pre ili posle kuvanja.

¹⁹ Luster M. I., Boorman, G. A. Korach, K. S., Dieter M. P. i Hong L., 1984. "Myelotoxicity toxicity resulting from exogenous estrogens evidence for bimodal mechanism of action". "Intern. Journal of Immunopharmacology", 6:287-297

Slika 50. Sve američke marke testenina koje sam testirala imale su plesni, uključujući i takozvanu "zdravu hranu", kao što je jedna od ovih koje su ovde prikazane (levo). Nijedna meksička marka testenina, kao na primer ova na slici, nije imala nikakvih plesni.



Glavnica

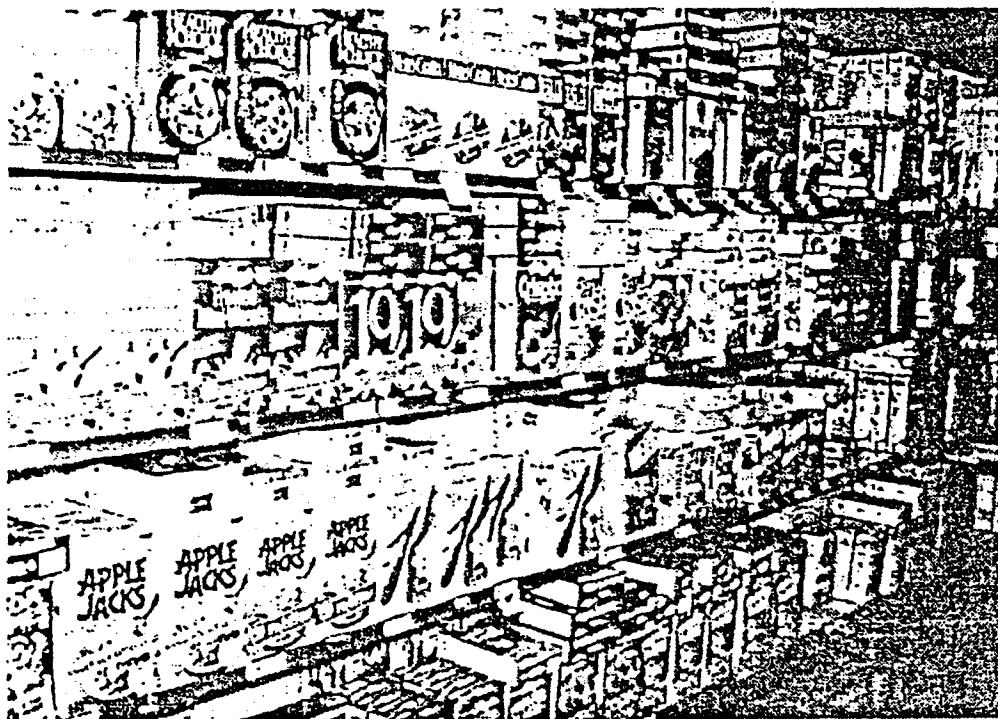
Glavnica je plesan koja izaziva čudna osećanja i ponašanje. Iako zakon reguliše kolika količina glavnice se toleriše u namirnicama, to nije dovoljna zaštita.²⁰ Toksini iz glavnice, na primer LSD, aktivni su i u ekstremno malim količinama (manje od mikrograma, hiljaditi deo pege na muvi). Toplota ih ne uništava i posebno su otrovni za decu. Njihove tragove našla sam u cerealijama, integralnim hlebovima, vinima i medu. Ona se može detoksikovati dodavanjem vitamina C, ali to traje duže; oko 10 minuta. Detoksikujte sav med čim dospe u vašu kuću. Malo ga zagrejte i dodajte vitamin C (1/8 kafene kašike po šolji). Mešajte drvenom ili plastičnom kašikom.

Toksičnost glavnice može da objasni ponašanje tipa "doktor Džekil i mister Hajd" kod dece, koje se obično pripisuje "alergijama". Zapravo, mehanizam nesposobnosti jetre da obavi detoksikacije dobro se uklapa u koncept "alergija". Ako se vaše dete ponaša nepoželjno, pokušajte da tri nedelje izbacite iz ishrane sve namirnice za koje sumnjate da sadrže plesni (hladne cerealije, jezgrasto voće i puter napravljen od njega, hleb i peciva iz samousluge). Zamenite ih kuvanim cerealijama, hlebovima iz pekare, krompirima i medom. Dodajte vitamin C medu, testeninama i kuvanim cerealijama. Improvizovane palačinke i vafli su u redu.

²⁰) Kanada dopušta jedno zrno glavice na 300 zrna pšenice tip 3 i tip 4

Kombinacija alkohola i glavnice je otrovnija od oba ova sastojka pojedinačno. Izgleda da alkohol uvlači taj toksin dublje u vaša tkiva. Našla sam glavnicu i aflatoksin u pivu i vinu! Možda su neki oblici čudnog ponašanja i govora u pijanstvu zapravo izazvani kombinacijom alkohola i plesni. Time što produžava proces detoksikacije alkohola, ta plesan čak može izazvati i smrt "zbog alkoholizma". Pametnije bi bilo da sami pravite alkoholna pića. Počnite sa potpuno čistim voćem. Ili bar dodajte vitamin C (1/9 kafene kašičice po šolji) kad odložite bocu piću koje ste kupili.

Starija deca i odrasli su takođe prilično podložni glavnici. Ako dođe do čudnog ponašanja, kao npr. kad se govore niske i okrutne stvari, izražavaju neobične, iracionalne misli, kada se nema osećanja ili se čovek oseća nestvarno, pokušajte da promenite nešto u ishrani, ali izbacite alkoholna pića, sosove od soje i ostale sosove i namirnice koje se prave od žitarica. Isprobajte i sami taj tip ishrane ukoliko ste razdražljivi ili često oboljevate od prehlada! Glavnica vas može učiniti krajnje religioznim, ili učiniti da čujete glasove ili zapovesti ili pretnje. Glavnica takođe izaziva epileptične napade!



Slika 51. Sve hladne cerealije koje sam testirala bile su pune toksina iz plesni (pored rastvarača); tzv "zdrave" vrste bile su najgore.

Citohalazin B

Citohalazin B je još jedna gljivica koja slabi imunitet. Nalazim je uglavnom u testeninama. Ona sprečava deobu ćelija. Umrtvljeni delovi jetre ne mogu da se regenerišu kako bi inače mogli nakon nekog trovanja!

Kodžička kiselina

Kodžička kiselina predstavlja mikotoksin koji je, izgleda, odgovoran za nagomilavanje metanola. Drugim rečima, njeno toksično dejstvo vas sprečava da detoksikujete metil alkohol. To dovodi do oštećenja pankreasa, privlači infekcije metiljem pankresa i po pravilu dovodi do dijabetesa. Našla sam je u krompirima; ne jedite koru krompira. Ako volite krompir, sami ga čistite, tako da možete da ga oljuštite i uklonite sve sive delove. Takođe sam je našla u običnoj kafi.

T-2 toksin

T-2 toksin je plesan koju sam našla u svim slučajevima visokog krvnog pritiska i bolestima bubrega. Ima ga u suvom grašku i pasulju, ali se može detoksikovati za 5 minuta dodavanjem vitamina C u vodu u kojoj su potopljeni. Ne zaboravite da najpre bacite zrna koja nisu dobra.

Plesni sirka i proso

Imaju ih sirak i proso. Ne kupujte sirup od sirka. Isperite proso u vodi sa rastvorenim vitaminom C pre kuvanja, ili dodajte vitamin C vodi u kojoj se kuva.

Ti toksini plesni izazivaju krvarenje, gubitak apetita i teškoće pri gutanju. Stariji ljudi se lakše zatruju od drugih, njihova krvarenja se ispoljavaju kao moždani udari i ljubičaste mrlje na koži.

Patulin

Je glavni toksin plesni voća. Prisutan je u sasvim običnom voću ukoliko je ugnječeno. On je posebno opasan, jer plesan koja ga proizvodi

može da se zapravo razvije u vašim crevima u vidu pega. Na tim mestima crevne bakterije, ešerihija koli i šigela, mogu da prođu kroz zid creva da bi vas napale. Te bakterije onda slobodno mogu da se rašire u oblasti povreda i tumora.

Ako imate rak ili neku crevnu bolest, prekinite sa svežim voćem (banane i limun su u redu) tokom nekoliko nedelja. Potom veoma pedantno birajte voćke. Oljuštite ih sve kako biste mogli da vidite i izbegnete svako nagnječenje. Takođe uzmite i dozu od 2 kafene kašike ekstra jake tinkture oraha. To ubija te crevne gljivice. Ali, možete se ponovo inficirati samo jednim omeklim pucetom grožđa.

Izbegavanje plesni

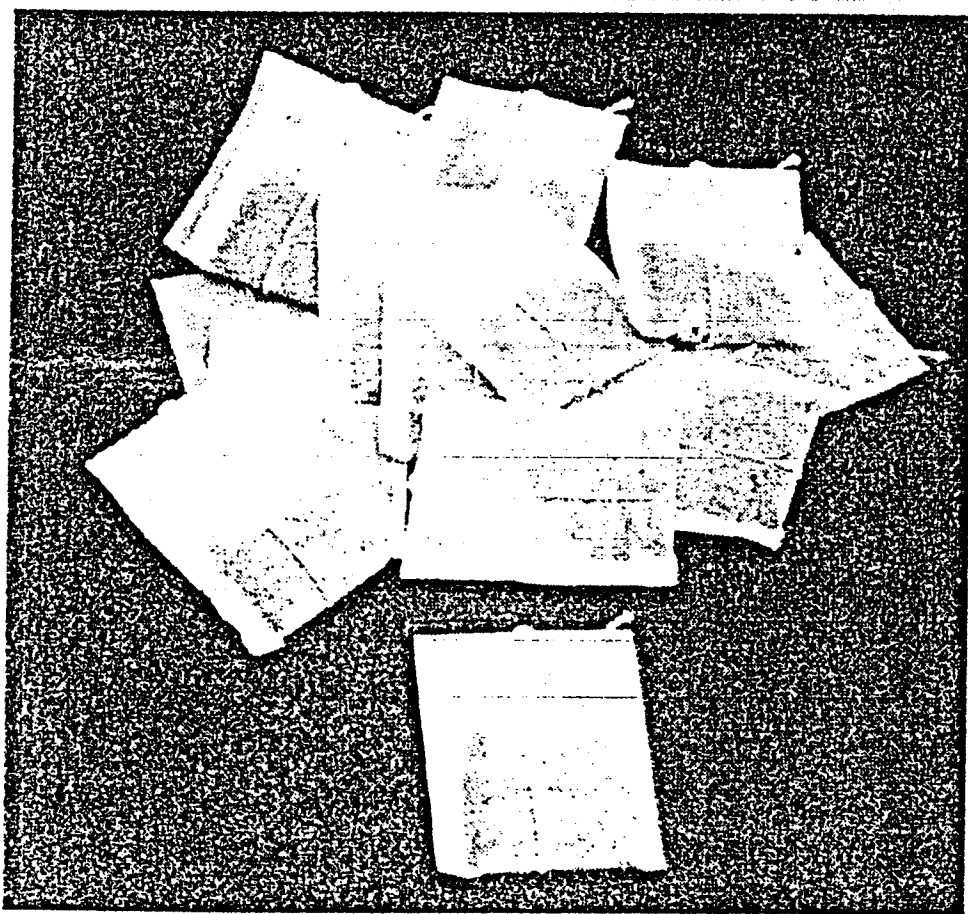
Trebalo bi da budemo kritičniji prema našim namirnicama.

Krekeri su nepopravljivo plesnivi. Nikad svom detetu ne dopustite da jede krekere. Ispecite krckave stvari u rerni od ostataka peciva. Samo ga pospite cimetom.

Suvo voće je veoma plesnivo. Potopite ga u vodu sa vitaminom C. Isperite ga i pecite da se opet osuši. Potom ga stavite u frižider ili zamrzivač. Kad sveže voće prezri, nemojte da ga odmah pečete ili pokušavate da sačuvate. Suviše je kasno.

Kupovni kikiriki puter i drugi puteri od zrnevlja ne mogu se detoksikovati pomoću vitamina C, čak i ako ih skroz promešate, zato što ne mogu da se izmešaju potpuno. Sami pravite takav puter. Velika avantura je da sami pravite kikiriki puter (vidi "Recepte"). Pomešajte ih sa domaćim ukuvanim voćem, medom, marmeladom, ne suviše homogeno, kako bi se svetle boje i pojedinačni ukusi istakli u kontrastu. Ako imate tri-četiri takva namaza u frižideru, deci će to pružiti pravu predstavu o hrani – domaća je bolja. Džemovi iz prodavnice su slađi i svetlije boje, ali im na čudan način nedostaje ukus i često ne mogu da se razlikuju jedni od drugih. Pustite vašu decu da jedu zagađenu hranu kojom će ih poslužiti prijatelji, ili hranu iz restorana (ali ne nedokuvana ili nedopečena mesa), da bi mogla da osete razliku. Njihova jetra je dovoljno snažna da povremeno detoksikuje male količine.

Čaj ima dosta plesni ako se kupuje u kesicama. Iako sam preporučivala čaj od samo jedne biljke (mešavine čajeva sadrže rastvarače), sada mogu da preporučim jedino biljne čajeve od svežih buketata trave (vidi "Izvore"). To će vas takođe sačuvati od benzalkonijum hlorida, a moguće i od ostalih antiseptika koji se nalaze u samoj kesici. Kad ih kupite, ostavite ih u njihovoj originalnoj dvostrukoj plastičnoj kesici. Te trave su prilično sveže, i biće vam potrebno samo pola od te količine da skuvate šolju čaja. Upotrebite bambusovu cediljku (ne metalnu). Povremeno zagrejte cediljku u rerni ili je operite sa ostalim sudem kako bi ostala sterilna.



Slika 52. Biljni čajevi u kesicama su plesnivi i zagađeni rastvaračima. Kupujte biljke za čajeve u snopovima od preduzeća za sakupljanje lekovitog bilja.

Iznenadenje je da čisti, originalni javorov sirup sadrži smrtonosni aflatoksin i druge plesni. Te plesni često možete da vidite i sami, kao tanku skramu na površini ili kao mutnu mrlju na unutrašnjoj površini

čase u kojoj je sirup neko vreme stajao, čak i u frižideru. Neke spore plesni su bile u njemu od početka; druge su uletele kasnije. Posle izvesnog vremena, one dovoljno porastu da bi se videle. Preme mojim testovima, aflatoksin se može ukloniti C vitaminom, ali sterigmatocistin i druge trebalo bi takođe izložiti visokoj temperaturi. Na sreću, lako je da se to uradi sa sirupom. Zagrejte ga do tačke bliske ključanju u originalnoj bočici sa koje ste skinuli poklopac. Posle toga ga držite u frižideru.

Veštačka aroma javorovog sirupa nije sadržala benzen, propil ili metil alkohol, a ni plesni. Turbinado šećer takođe nije imao nijedan od tih zagađivača. Braon šećer imao je plesni sirka. Beli šećer je bio zagađen propil alkoholom. Možete sami da napravite svoj sirup, neškodljiv, od veštačkog ukusa i turbinado šećera. Naravno, on neće imati ukus i hranljive minerale kojih ima u pravom javorovom sirupu, ali kad birate između hranljive vrednosti i toksičnosti, uvek izaberite neškodljiv proizvod.



Slika 53. Tri bezopasne arome

Plesan u kuvanim cerealijama može da se primeti. Izvadite sve tamne, smežurane parčiće. U njima je najveći deo plesni. Dodajte med i so dok se kuvaju – to podiže temperaturu ključanja i još više detoksikuje. Na kraju, isključite šporet i poprskajte jelo prahom vitamina C. Valjani ovas nikada nije pokazao plesni u mojim testovima, iako je i on imao svoje karakteristične gljivice. Ne dopustite da vam se žitarice u ostavi uplesnive naprosto zato što dugo stoje. Ništa ne bi trebalo da stoji duže od šest meseci. Zapamtite da ne možete da vidite ili namirišete plesni kad se tek pojave. Za plesan mora da postoji određen stepen vlažnosti. Čim otvorite neko pakovanje cerealija, stavite ga u plastičnu kesu koja će sprečiti da uđe vlaga. To će takođe sprečiti i da uđu žišci, tako da nećete morati da kasnije stavljate pakovanje u zamrzivač da biste ih uništili.

Sve što stavite u frižider ili zamrzivač, kad se izvadi, ovlaži se iznutra. Cerealije držite na polici ili u zamrzivaču.

Nijedna inspekcija ne može da testira sve naše namirnice na sve te mikotoksine. Moraju se bolje regulisati proizvodnja i metodi čuvanja, kako ne bi došlo do propusta. Nije dovoljno ako se samo pošalju inspektori da pregledaju sanduke u ambarima. Čitava kora plesni, ponekad debela nekoliko desetina santimetara, koja se formira na površini skladišta žita, može se naprosto izbaciti lopatama pre nego što dođu inspektori. Vlažnost i temperatura uskladištenih žitarica se moraju regulisati, za šta su potrebne automatske kontrole. I to će se uskoro isplatiti, usled smanjenja gubitaka zbog kvarenja i više cene koja se može postići. Verujem da je potrebno doneti posebne propise u pogledu zearalenona, aflatoksina i glavnice. Uvozni proizvodi trebalo bi da budu podvrgnuti istim testovima kao i naši. Rezultati testa trebalo bi da stoje na etiketi.

Prestanak konzumiranja žitarica

Imajući u vidu koliki je broj plesni vezana za žitarice, i da se one ne mogu ni videti ni namirisati u testeninama, hlebovima, hladnim cereali-jama, bilo bi takođe pametno da se uzdržimo od svih žitarica. Uvek odaberite krompire umesto žitarica, jer su oni povrće. Krompir se pojavljuje na vašem stolu onako kako je ubran. Žito se drži u sanducima, uskladišteno na dug period, možda i lišeno klice (mekinje i klice najbrže dobiju plesni). Potom se ono posipa odabranim hemikalijama (fumigacija, antioksidanti), od kojih je svaka zagađena na svoj način. Žitarice imaju mnogo zamršeniju istoriju nego krompiri, koji se naprosto samo poprskaju.

Naravno, to prskanje nije naivno. Ostružite taj sloj pod mlazom vode iz česme. Da krompiri nisu dobro poprskani, prokljali bi u piljarama. Taj sprej se nagomilava u okcima. Isecite sva okca. Možda ste dotle već i oljuštili krompire. Ali, posle toga ne bi trebalo da ostane nijedna mrlja, nijedna pukotina; nijedno tamno mesto. Ne kupujte krompire koji imaju zelenkaste prelive (zelena boja potiče od *skopolamina*, koji je toksičan). Crveni krompiri imaju drugačiji sastav koji ne proizvodi zeleni otrov, pa češće kupujte njih. Držite krompire na tamnom mestu, da biste usporili



Slika 55. Žetva krompira u budućnosti

proces koji izaziva da pozelene. Oni su hranljiva namirnica bogata C-vitaminom, ukoliko ih ne pržite u benzenom zagađenoj hidrogenizovanoj masti.

I krompiri imaju svoje plesni, ali se one lepo vide. I uklanjaju se pranjem i ljuštenjem. Stare knjige savetuju da se krompiri beru u ponoć, kako beli krompir ne bi proizvodio zeleni toksin. Savremenoj tehnologiji to ne bi trebalo da predstavlja problem. Ali, možda će to morati da sačeka doba robota.

Kućni ljubimci nam daju zdravstvene pouke

Psi ne jedu seno, a mačke ne jedu voće. Ne radi se naprosto o tome što oni to nisu u stanju da svare. A ni o tome da ih je neko tome naučio. Njih vodi mudrost njihovog tela. Ali, mi možemo da ih prevarimo da jedu kukuruz i soju, tako što dodajemo veštačke ukuse i tako zavaramo njihovu mudrost, upravo kao što zavaravamo i svoju. Za njih je napravljena mešavina koja se naziva "kompletna hrana" i mi ih time hranimo obrok za obrok, dan za danom, što je krajnje neprirodno. Stalno iznova jetru preplavljaju isti zagađivači i ona se nikad ne odmara. Ljudi ipak slušaju mudrost svoga tela, da uzimaju razne vrste hrane. To daje jetri šansu da uspe da detoksikuje jedan zagađivač dok se nagomilava neki drugi. Ako jetra apsolutno nije u stanju da sa nečim izađe na kraj, alergijska reakcija na tu hranu vas smesta o tome obavesti.

Mačke i psi, zahvaljujući tome što ih jednolično hranimo, ne dobijaju šansu da odbace hranu (osim ako ne povraćaju ili gladuju). Nije nikakvo čudo što sve češće dobijaju rak, usled toga što jetra više ne može da detoksikuje izopropil alkohol, uobičajeni zagađivač u njihovoj hrani.

Treba li da se vratimo u prošlost i spremamo hranu za njih? Da, oni zaslužuju čistu hranu, zaslužuju raznovrsnost. Ostaci od jela bi za njih bili mnogo manje toksični nego kupovna hrana. Ali, šta ako oni više vole svoju jednoličnu "naučnu", "potpunu", zagađenu hranu? Kad bi naša hrana za doručak, ručak i večeru bila zatrpana šećerom, nas ne bi mnogo interesovalo šta se nalazi ispod šećera. I nastavili bismo da tražimo šećer, šećer, šećer, isto kao što naši ljubimci žele svoju omiljenu hranu i ništa drugo. Takva je prevara sadržana u veštačkim ukusima.

Sve promene bi trebalo uvoditi polako i sa dobrotom, i u slučaju životinja i u slučaju ljudi. Naučite šta znači dobra hrana za ljubimce. Mačke i psi su mesožderi. Skuvajte kokošku u ekspres loncu da biste ubili sve parazite. Stavite jedan deo u zamrzivač. Dodajte ostatke od jela, prelivene sa malo putera, sira ili masla. Ne perite sudove svojih ljubimaca zajedno sa vašim – mašina za pranje suđe ne zagreva do temperature ključanja. Dajte im svakodnevno svežu vodu. Ustajala voda skuplja bakterije. Ne ostavljajte njihovu hranu da stoji više od jednog dana u posudama. Ona skuplja plesni. Ne hranite svoje ljubimce za stolom, držite ih napolju tokom obroka.

Kad vaši ljubimci prestanu da jedu hranu zagađenu propil alkoholom i kad prestanu da ga dobijaju iz svojih šampona, nema načina da obole od raka. Kakav god rak da imaju, ukloniće ga ta promena ishrane plus kura za lečenje kućnih ljubimaca od parazita.

Sada su se oni vratili u svoje prirodno stanje i nemaju više ljudske metilje. Kakvo olakšanje što ne morate da brinete da se ne inficirate ponovo od svojih ljubimaca.

Laka poboljšanja načina života

Niko od nas ne voli da menja navike. Ali, kad ih jednom promenite, ponovo se vraćate automatskm načinu da nešto činite. Ako odaberete mudre navike, vaš poboljšani način života stalno će vam to vraćati dobrim, do kraja života.

Živeti sa rukama blizu usta

Ruke rade sve. One podižu stvari sa poda. Barataju novcem. Dodiruju ruke drugih ljudi. Brišu zadnjicu. Dodiruju svakakve brave na raznim vratima. A potom uzimaju hranu za jelo. Neki ljudi čak ližu svoje prste ako postanu lepljivi, ili naprosto da bi okrenuli stranicu u knjizi.

Šta to ima na vašim rukama što ne biste hteli da pojedete, a ne možete da vidite? Bakterije i virusi koje iskašljete i išmrčete u svoje ruke! I ciste! Ciste su "jaja" koja su izlegli paraziti. Ciste su tako tvrde da ih čak ni varikina ne ubija. One se kriju ispod naših noktiju kad peremo ruke. Potom ih jedemo zajedno sa hranom. To se naziva *oralno-fekalnim putem*. One se izlegu u želucu i odlaze da žive u crevima.

Da biste prestali da ponovo inficirate sebe, te male ciste ispod noktiju moraju se ubiti. Alkohol jačine alkoholnih pića ih ubija. Kupite "Everclar" ili "Protec" (pitki) alkohol i napravite 5%-tni rastvor (dodajte ¼ šolje 95%-nog alkohola u litar vode). Držite ga u maloj boci sa pumpicom na umivaoniku. Po izlasku iz wc-a, pošto operete ruke, isperite nokte alkoholom. Štrcnite alkohol na jedan dlan. Stavite nokte druge ruke na njega. Malo protrljajte. Sipajte na drugi dlan i očistite nokte druge ruke. Isperite ruke.

- Ne jedite p-stima. Koristite viljušku!
- Nikad ne jedite hranu sa poda!
- Uvek operite ruke pošto pomazite neku životinju.

- Nikad ne dodirujte donove cipela! Ne držite cipele na kauču ni na krevetu ni na stolicama.
- Uvek kašljite i šmrčite u maramicu, nikad u šake.
- Držite prste dalje od usta. Ne ližite prste da biste okrenuli stranicu ili otvorili plastičnu kesu.

Bolesnim osobama potreban je 50%-tni rastvor alkohola. Sipajte $\frac{1}{2}$ šolje 95%-tnog alkohola u $\frac{1}{2}$ šolje hladne vode, ili kupite čistu votku, 80 do 100% čistu. Sipajte votku u bočicu sa pumpicom. Pazite da niko ne pokuša da je pije. Ako u kući ima tinejdžera, dodajte u nju dosta ljute paprike.

Lugolov rastvor joda takođe će sterilisati vaše ruke. Međutim, najveći broj kupovnih Lugolovih rastvora su zagađeni izopropil alkoholom. Zamolite vašeg apotekara da vam ga napravi (ima samo dva sastojka i voda, vidi "Recepte"). Potom napravite rastvor za pranje ruku (1 kafena kašika na litar vode). On može da ostavi mrlje na nekim stvarima. Ne koristite "tinkture joda".

Bolje navike za pranje rublja

Iskuvavajte svoj veš. U prošlosti, odvojeno su iskuvavani čaršavi, peškiri, stolnjaci i veš.

Zahvaljujući našoj električnoj mašini za pranje veša, mi smo skloni da zaboravimo da je donji veš uvek zagađen fekalnim materijama i urogenitalnim sekretom i izlučevinama. Ako ga pomešate sa čarapama i peškirim i krpama za suđe, to je sasvim u redu ukoliko ćete ionako ubiti sve patogene organizme. Ali, ako ih ne ubijete, kao u slučaju pranja u hladnoj vodi, vi mešate gljivice, jaja parazita i spore bakterija sa donjeg veša sa svom odećom koju nosite vi i vaša porodica. Prosvećeni način bi bio da dodamo neki antiseptik tokom pranja ili ispiranja. Krečna vodica (kalcijum hidroksid) ili antiseptici zasnovani na jodu izgledaju kao očigledno jednostavni metodi da se to postigne. Ako nema takve zaštite, koristite toplotu mašine za sušenje da biste sterilizovali rublje. Donji veš bi trebalo da se suši dok ne postane suviše vruć da bi se dodirivao.

Varikina može da ubije mnogo toga, ali ne ubija spore giardie i mnoge vrste gljivica. Ne oslanjajte se na beljenje. Pored toga, vaša koža

apsorbuje varikinu sa odeće, a varikina je prilično toksična i može da izazove mentalne probleme.

Kupovni deterdženti su zagađeni PCB-om i dodavan im je kobalt. Oba se lako apsorbuju kroz kožu. Koristite sodu za pranje i boraks pri likom pranja. Oni možda ne peru tako dobro kao savremeni deterdženti, ali proizvode manje statičkog elektriciteta, što uklanja potrebu da dodajete druge hemikalije u mašinu za sušenje veša. Za uklanjanje fleka koristite domaći sapun.

Bolje navike pri kuvanju

Svakog dana sterilizujte sunder ili krpu koju koristite da brišete sto, šank i sudoperu. Taj komad zagađenog materijala je najinfektivnija stvar u kući, pored wc-a. Opasniji je od wc-a, jer na njega ne sumnjate. Ponekad u početku malo neugodno miriše, što može da vas upozori, ali najveći broj patogenih organizama nema nikakav miris! Dok brišemo kapi mleka, tom mleku dodajemo bakterije, salmonеле i šigele, i to je za njih novi dom da se tu razmnožavaju i žive. Dodajemo mrvice i tako dobijamo plesni. Dodajemo prašinu, i tako dobijamo jaja faza parazita. Svi se oni hrane mlekom i ostacima hrane.

Dok "čistite" šank i sto i šporet, svuda ostaje tanki zagađeni sloj. Neki patogeni organizmi će možda uginuti, ali najveći broj neće. Opšta vlažnost u kuhinji im je dovoljna da prežive. Krpa ili sunder snabdevaju patogenim organizmima kuhinju i sto za ručavanje nekoliko puta dnevno.

Nema sumnje, poslednje što uradite pre nego što odete iz kuhinje je da rukama stisnete i iscedite tu krpu. Sad su svi ti patogeni mikroorganizmi na vašim rukama!

Kuda idu vaši prsti? U vaša usta, da uklone neku ljusku ili neki komadić sa vaših zuba. Ili da pojedu poslednji komad neke hrane. Ili da okrenu stranicu u telefonskom imeniku. Upravo ste pojeli kulturu patogenih mikroorganizama kakva se nalazi na vašem kuhinjskom sunderu. Za dva sata svi oni se već množe u najvećem uzgajalištu kultura: vašem telu! Doneli ste sebi sledeću gušobolju ili prehladu ili glavobolju. Najgora moguća navika je da brišete deci lice i ruke kuhinjskom krpom. Ili da imate peškir za ruke koji visi sa ručice frižidera.

ovo Kako da sterilizujete sunder: potopite ga u 50%-tni rastvor etil alkohola svake večeri. Držite krčag sa širokim grlom samo u tu svrhu. Neka on bude čvrsto zatvoren i van domašaja dece. Izvadite vaš sunder i bacite ga u sudoperu. Ako ga postavite da u sudoperi stoji uspravno, on će se delimično osušiti tokom noći.

ovo Drugi način da sterilizujete sunder ili krpu je u mikrotalasnoj pećnici, nakvašene, tokom 3 minuta. Ako to traje kraće, to ih naprosto zagreje i pomaže razmnožavanju klica. Ili, iskuvajte krpu, kao što je to radila vaša baka. Sušenje krpe za suđe pomaže da se ubiju mnoge klice – ali ne sve. Potrebno je da se suši tri dana da bi svi uginuli! Još jedan način je da svakog dana koristite novu krpu ili sunder, a da onu koja je upotrebljena ostavite da se suši dok ne dođe vreme za pranje.

Tokom dana, ostavite sunder uspravno da bi počeo da se suši i tako usporio razvoj bakterija.

Ne jedite hranu direktno sa šanka ili kuhinjskog stola. Vi ne biste sekli paradajz ili jaje direktno na stolu. Nešto bi se našlo na njemu: čestice prašine ili prljavštine. Sa hlebom postupajte na isti način. Uvek ga secite na novoj čistoj površini, na primer na tanjiru. Šank i kuhinjski sto imaju na sebi sve čega ima u kuhinjskoj prašini i na krpi za brisanje. Prašina stalno pada! A sunder stalno gaji patogene mikroorganizme. Ne jedite prašinu!

Sterilizujte dasku za seckanje isto kao i sudove. Perite je na isti način i držite u ormanu.

Sudove sa hranom držite zatvorene. Mleko ili čaše sa vodom počinju da skupljaju prašinu čim ih iznesete. Prašina je svuda. Svaki korak po tepihu stvara oblačić prašine. Usisavanje prašine stvara uragan prašine i šalje prašinu iz kupatila u kuhinju, a kuhinjsku prašinu u kupatilo. Zato, ako je neko doneo neku novu infekciju, čitava porodica će joj biti izložena satima, zahvaljujući prašini.

Jako je korisno da se ne jedu novi infektivni patogeni mikroorganizmi. Udisanje nije toliko štetno. Naš nos sakupi te patogene mikroorganizme i mi ih ponovo izduvamo. Takođe nije mnogo škodljivo ni ako dodirnemo inficiranu osobu; patogeni organizmi ne mogu da prođu kroz kožu, a pošto peremo ruke pre jela, time ne rizikujemo previše infekciju. Ali, ako

pojedemo neki patogeni mikroorganizam, to nas stopostotno inficira. Taj novi patogeni organizam je u prašini. Prašina koja je sveže zagađena pada u vaše spremne čaše i otkrivene namirnice na stolu. Naravno, nema zaštite ako neko kašlje ili šmrče za stolom.

Naučite decu da kašlju i šmrču u maramicu, a ne u svoje šake. Patogeni mikroorganizmi u izobilju žive na šakama. Šake ne samo da im obezbeđuju vlagu, već i hranu od prethodnog obroka. Što se tiče zagađenosti, samo su krpe za suđe ispred ruku. Ako morate da kašljete ili šmrčete, a maramica vam nije pri ruci, poslužite se odećom! Odeća zato i postoji – da vas zaštiti. Kašljite i šmrčite u sopstvenu odeću; to štiti i onog ko kašlje i šmrče kao i sve druge. Za decu je rukav maramica. Za one koji nose majice, naličje majice. Naličje kaputa za one koji ga nose. Unutrašnjost kragne za haljine. Naravno, papirne maramice su najbolje, ali ako nema izbor, poslužite se odelom, a nipošto, nipošto rukama, ukoliko ne možete da smesta odete u kupatilo i operete ruke.

Naučite decu ovoj staroj pesmici, malo prerađenoj:

Ako kašlješ ili sliniš ili šmrčeš,
Zgrabi maramicu, brzo, brzo brzo!
A ako sediš za stolom,
Uradi to u svoj rukav, ako možeš.

Bolje domaćinstvo

Izbacite što više možete tepiha koji se pružaju od zida do zida. Oni su štetni po zdravlje svih, iako možda izgledaju lepo i udobni su kad po njima hodate bosu.

Tepisi čiste naše cipele. Savremene cipele, sa svojim dubokim šarama na donovima, unose spolja ogromne količine prljavštine, koja se uvlači duboko u tepihe. Uprkos tome što ih usisavate svake nedelje, prljavština se nagomilava.

Usisavajte tepihe kad deca, bolesni i stariji nisu kod kuće. Prašina koja se podigne i raširi po kući ne samo da predstavlja prljavštinu, već je to zarazna prljavština. Ona pada na stolove i šankove. Njih brišete

sunderom ili krpom, kojom onda perete sude. Prašina u kuhinji pada na otvorene namirnice i u otvorene posude.

Čistite tepihe paročistačem. Kad vidite koliko prljavštine ostane u vodi, i shvatite sa koliko ste prljavštine živeli, možda ćete biti raspoloženi da trampite "lepotu" tepiha za čistiji život na glatkim podovima. Ne dodajte hemikalije (kupovne rastvore za čišćenje) paročistačima; te hemikalije na tepihu ostavljaju ostatak koji se potom osuši i diže u vazduh da bi se pridružio prašini. Savremeni čistači mrlja sadrže arsen. Kobalt, koji uvećava sjaj tepiha, pošto se nagomila u vašim organima, izaziva kožna i srčana oboljenja. Koristite boraks umesto deterdženta. Koristite bornu kiselinu koja ostavlja talog koji ubija bubašvabe i buve (ali ne i mrave). Dodajte sirće koje ostavlja talog koji odbija mrave. Ništa ne može da pouzdano obuzda buve, osim ukoliko se ne otarasite tepiha i tapaciranog nameštaja (držite pse dalje od spavaće sobe). Uklanjanje ovog boraksa daje sjaj tepisima. U tu svrhu koristite limunsku kiselinu u vodi za ispiranje. Ako vodi za ispiranje dodate koru limuna, to daje sjaj, a takođe i tera mrave. Naprosto bacite ceo limun u rezervoar, kako ne bi mogao da zapuši creva.

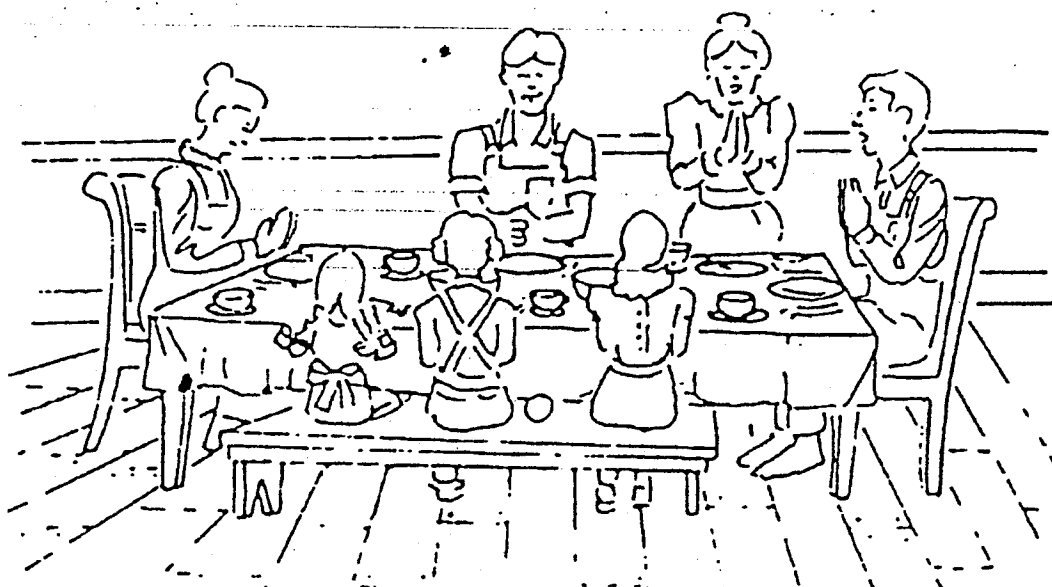
Buve i ostali insekti u tepihu naprosto se zavuku ispod nivoa vlage kad perete tepih. Ako vlažan tepih poprskate rastvorom etil alkohola sa korom limuna (potrebno je pola sata da bi alkohol ispoljio svoja svojstva) dostići će i uništiti veliku količini tih bića, zajedno sa preostalim bakterijama. Vlažan tepih mu omogućava da se pravilno rasporedi i da dosegne sve pukotine.

Mi smo zarobljeni u našim stanovima. Prvobitni ljudi bili su pokretljivi. To ih je čuvalo od nagomilavanja prljavštine i smeća u njihovim prebivalištima. Veliki deo života se odvijao napolju, a to je najčistije od svih prebivališta.

Sad, erkondišni su učinili život u kući ili stanu udobnijim. Ali, takođe su doneli i nove rizike. Snažno strujanje vazduha neprekidno podiže prašinu. Plesni i bakterije koje rastu na samom erkondišnu lete svuda unaokolo, a mi ih udišemo. Nikad, nikad ne koristite fiberglas (stakenu vunu) kao filter da izolujete svoj erkondiš sa strana. On je kancerogen. A opasnost da freon procuri kroz neku sitnu rupicu je još jedna velika opasnost po zdravlje.

Nepoželjni su takođe i sistemi za grejanje vazduha duvanjem. Svu prljavština koja se unese u kuću na cipelama, ti sistemi za grejanje ili hlađenje duvanjem podignu u vazduh. Starinsko grejanje radijatorom ili pomoću peći ne diže toliku prašinu. Povratak linoleumskim podovima za kuhinje i kupatila i parketu za ostale prostorije bio bi značajan korak u napretku društva koje je svesno važnosti zdravlja. Brisanje vlažnom krpom umesto usisavanja održava prljavštinu na minimumu. Krpe koje biste ostavili pored vrata i kreveta, krpe koje je lako očistiti, "uhvatile" bi prašinu, što i jeste bila izvorna namera. Svrha tepiha je bila da spreče da prljavština dospe u vazduh. Te manje krpe trebalo bi prati jednom nedeljno.

Nameštaj bi trebalo da bude drveni. Ili plastični, sa jastucima za sedenje. Oni mogu da se peru svake nedelje, ukoliko može da im se skine navlaka. Savremeni tapacirani nameštaj sa unutrašnjošću ispunjenom stiroporom predstavlja skladište prljavštine i raznih isparenja i stalni izvor infektivne prašine.



Ovo staromodno okruženje je naprednije od naših savremenih domova sa tepisima

Slika 56. Sa glatkih podova možete da uklonite svu prašinu.

Brišite svoj nameštaj vlažnim papirnim ubrusom. Time kupite i uklanjate visokoinfektivnu prljavštinu (jaja askarisa i drugih glista, parazite kućnih ljubimaca, njihovu perut i kućne grinje). Umesto da to raznosite iz sobe u sobu, pošto očistite bilo koju sobu, bacite papirni

ubrus. Koristite čistu vodu ili sirćetnu vodicu (50%), a ne hemijski preparat koji dalje zagađuje vazduh.

Perite i prozore rastvorom sirćeta u vodi. Možete da taj rastvor sipate u prskalicu.

Sude držite u ormanima. To ga štiti od prašine. To je drevna praksa. Izgleda primamljivo da neke sudove ostavljate napolju. Ako sokovnik ili neke šerpe morate da držite van ormana, pokrijte ih nečim ili ih obrnite naglavce, da se ne bi punili prašinom. Čak i u ormanu, obrnite ih naglavce. Kad koristite "dobre" šerpe ili čaše koje niste koristili neko vreme, najpre ih operite.

Zatvoreni ili otvoreni prozori?

U gradovima kao što je Čikago, gde možete da osetite miris kako se približavate gradu, pametnije bi bilo da se prozori drže zatvoreni. Ne možete da dan i noć udišete tu industrijsku "papazjaniju" i da očekujete da budete zdravi. Naravno, sve to ionako ulazi u kuće. Možda su etažni erkondišni i čisti ugljeni filter na izduvnom delu (vidi "Izvore") najbolje rešenje, iako razduvavaju prašinu svuda po kući. Zatvorite otvore erkondišnog sistema u spavaćoj sobi kako biste smanjili vrtložno kretanje vazduha, ali ostavite otvorene otvore za vraćanje hladnog vazduha. Očistite otvore erkondišnog sistema kao i podove i tepihe, tako što ćete izvući rešetku i zahvatiti što dublje možete u prolaz.

Ako verujete da u vazduhu nema izduvnih gasova i industrijskog dima, otvarajte prozore svakog dana. To će omogućiti da neki toksini izvetre. Azbest, fiberglas, freon, radon i obična prašina mogu se smanjiti na minimum ako prozori stoje otvoreni. Ako ste bolesni, sedite napolju (na verandi) koliko god možete. Ako je moguće, otputujte negde gde klima to omogućuje.

Još pre samo nekoliko decenija, mnogi su imali letnja boravišta koja su se razlikovala od njihovih zimskih boravišta. Tako je nestajala sva infektivna prašina koja se nagomilavala tokom pola godine stanovanja u zimskom stanu.

Nemojte da gomilate toksične stvari u podrumu. Osim njih, podrumi



Slika 57. Prelazak u letnju kuhinju sklonio vas je od nagomilane zimske prljavštine!

privlače plesni, miševе i radon. Pare se dižu navіše, do mesta gde vi živite! Toksične stvari držite na tavanu. Ako nemate tavan, držite ih u sobi sa alatom. Zatvorite otvor za ventilaciju između sobe sa alatom i ostatka kuće. Ako nemate ništa od toga, ukoliko možda živite u staračkom domu ili samačkom hotelu, nemojte nigde da gomilate toksične stvari. Ne čuvajte nikakve ostatke boja, rastvarača ili sredstava za čišćenje. Kupujte tako male količine da možete sebi da priuštite da ih bacite kad završite posao sa njima.

Živite na površini zemlje, kao što je priroda i predvidela.

Nipošto nemojte da koristite podrumске prostorije kao životni prostor. Ne kupujte kuću čiji je “niži nivo” ugrađen u zemlju. To će biti najzagađenija i najopasnija prostorija u vašoj kući. Ako ste bolesni, iselite se iz takve sobe. Nema šanse da se ona “očisti”. Premestite se na drugi kraj kuće i najdalje moguće od vrata garaže koja vode u kuću.

Kakvo grejanje

Najgori je ugalj. Najbolje je nikakvo. Udisanje isparenja uglja početkom industrijskog doba možda je donelo nove bolesti pluća: tuberkulozu i pneumoniju. Ono je možda takođe pogoršalo i zavisnost od alkohola (trovanje berilijumom). Ako je moguće, grejte se na struju.

Iako se to grejanje zasniva na upotrebi nekog drugog goriva, ne morate vi da direktno udišete te pare.

Peći na drva se mogu obezbediti ako se postaramo da dimnjaci ispravno funkcionišu. Nikad ne koristite gas za upaljače. Nemojte da napunite kuću dimom dok ložite.

Na sve moguće načine smanjite potrošnju fosilnog goriva.

Otarasiti se grinja

Mi ne trpimo spoljašnje parazite, kao što su stenice, vaši, krpelji, pijavice. Nekad su stenice bile prava pošast u Severnoj Evropi. Sećam se kako su naši roditelji prskali spavaće sobe (petrolejem) protiv njih. Jedino je to moglo da ih "obuzda". Iskorenio ih je zakon o zabrani prodaje polovnih madraca. Vaši su se izvorno sprečavale čestim pranjem, češljevima protiv vaški, i peglanjem rubova odeće. Eliminisaše ih je podsecanje duge kose kao društvena praksa. Ali, šta sa grinjama? One žive sa nama i sa drugim životinjama.

Grinje su suviše sitne da bismo ih videli, dovoljno sitne da jašu na česticama prašine kao na letećem ćilimu. One podsećaju na insekte. Buve peščare su u stvari grinje. Šuga kod životinja je zapravo infekcija grinjama (*šugarac je grinja – prim. prev.*) Grinje iz prašine žive u našoj peruti (ljuspama izumrle kože).

Otarasite se mesta na kojima one bujaju: kreveta, tapaciranih stolica i mekih kauča. Ljudi ostavljaju za sobom dovoljno peruti na tim mestima da bi potpomogla rast tih ultrasitnih insekata. Prekrijte duške plastičnim prekrivačem. Koristite navlake za sve fotelje i kauče i često ih perite. Nikad ne puštajte životinje u spavaću sobu, ili će u prašini pored grinja biti još i jaja pantljičare. Bacite krpe na kojima su spavali vaši ljubimci. Našpricajte 50%-tni alkohol u vazduh pre usisavanja. Ako ste bolesni, stavite masku dok usisavate. Debeli, meki tepisi od zida do zida suprotstavljaju se drevnom načelu: sve mora da bude moguće oprati i očistiti, a da se u vazduh ne izbacuje prašina koju će udisati ljudi. Usisavanje prašine izbacuje grinje i jaja pantljičare u vazduh. Nikad ne tresite ćebad ili krpe na mestu sa koga će vetar oduvati prašinu u kuću.

Grinje nas ne ujedaju, ali ih mi udišemo, pošto one lebde u sveprisutnoj prašini u našim kućama. Sluzokoža naših pluća ih zarobljava i za nekoliko dana one umiru, samo da bi u nama oslobodile talas adenovirusa (virusa obične prehlade).



Slika 58. Grinja

Četiri čišćenja

Hronični zdravstveni problemi izazvani su izlaganjem određenim materijama u prošlosti. Oni se nastavljaju. Mlado telo se stalno bori da ukloni zagađivače. Da biste ostali bolesni, morate se stalno snabdevati novim! Ova četiri čišćenja - čišćenje zuba, ishrane, tela i kuće - služe da se uklone izvori parazita i zagađivača. Jedino na taj način vaše telo može da se izleči.

Čišćenje zuba

(odeljak o zubarstvu je delo Frenka Džeroma, zubara)

Dr Džerom: Filozofija zubarstva kakvo se uči u Americi je da zube treba sačuvati na sve moguće načine, korišćenjem najjačih, najtrajnijih materijala. Malo se brine o dugoročnim toksičnim efektima. Stav većine zubara je: učinićemo sve za šta Udruženje američkih zubara (ADA) kaže da je u redu.

Razumnije razmišljanje je da ne vredi čuvati nijedan zub ukoliko to oštećuje imuni sistem. Neka vam to bude putokaz.

Zubari ne vide toksične efekte zato što ne gledaju i ne pitaju. Ako se nekom pacijentu stave tri živine plombe, a posle nedelju dana počnu problemi sa bubrezima, da li će on pozvati zubara - ili lekara? Da li će on ikad reći zubaru za problem sa bubrezima, ili lekaru za te tri plombe? Nikad neće povezati te dve stvari.

Uobičajeno je da pacijentima kojima su uklonjene metalne plombe nestanu razni simptomi, ali opet, oni to ne govore zubaru. Moraju se pitati pacijenti! Kad pacijentu opet postane dobro, on to uzima zdravo za gotovo i ni on ne povezuje te dve stvari. Kad bi rezultati bili trenutni, ne bi bilo protivrečnosti.

Nađite alternativnog zubara. Oni su osnovali pokret da se zabrani živa u zubarstvu. Ne samo živa - trebalo bi zabraniti sve metale. Ako vaš

zubar ne postupa na sledeći način, morate naći drugog koji tako postupa. Pitanja koja bi trebalo da postavite kad zovete drugog zubara su sledeća:

1. Stavljate li živine plombe? (Ispravan odgovor je NE. Ako ih stavljaju, verovatno nemaju dovoljno iskustva sa nemetalnim kompozitnim materijalima).
2. Da li bušite kanale u korenima? (Ispravan odgovor je NE. Ako to čine, onda ne razumeju šta je dobro alternativno zubarstvo).
3. Da li uklanjate živinu tetovažu? (Ispravan odgovor je DA. "Tetovaža" su komadići žive zaostali u tkivu desni).
4. Da li lečite kavitacije? (Ispravan odgovor je DA. Tako što ih čistite). Pun naziv kavitacije je alveolarna kavitalna osteopatija. Radi se o rupama (šupljinama) preostalim u kostima vilice posle nepotpunog vađenja zuba. Ispravno očišćena šupljina koja preostane nakon vađenja će se zalečiti i popuniće je kost. Zubari rutinski NE čiste te šupljine od preostalih tkiva ili inficirane kosti. Uobičajena posledica je suva šupljina (zapravo inficirana šupljina). Te šupljine se nikad potpuno ne zaleče. I trideset godina posle vađenja nekog zuba, te šupljine će još uvek postojati. One predstavljaju oblik osteomijelitisa, što znači infekcije kosti.

Više od devedeset posto zubara neće moći da ispravno odgovori NI NA JEDNO od navedenih pitanja. Ako dopustite da vam zube sređuje neki zubar koji ne razume važnost ovoga što smo naveli, mogli biste navući nove nevolje. Prvo nađite pravog zubara, makar morali da putujete i stotine milja. Postoji šest do deset hiljada zubara koji bi mogli da pomognu. Neki mogu da urade deo posla, a za ostatak da vas upute specijalisti. Petsto do hiljadu zubara mogu da urade sve ovo.

Uobičajeno lečenje, koje podrazumeva zamenu 6 do 8 metalnih plombi, uključujući i rendgensko snimanje, košta oko 1000 \$. Za one koji imaju metalne plombe u svim zubima, ili za vađenje svih zuba (plus stavljanje proteza) to može koštati do 3000\$ (na nekim mestima više).

Zapamtite, što je lečenje jednostavnije, to je bolje. Ako vam zubar kaže da može da vam zameni metalne plombe plastičnim, ali da bi bilo bolje da im stavi krunice, recite "NE!"

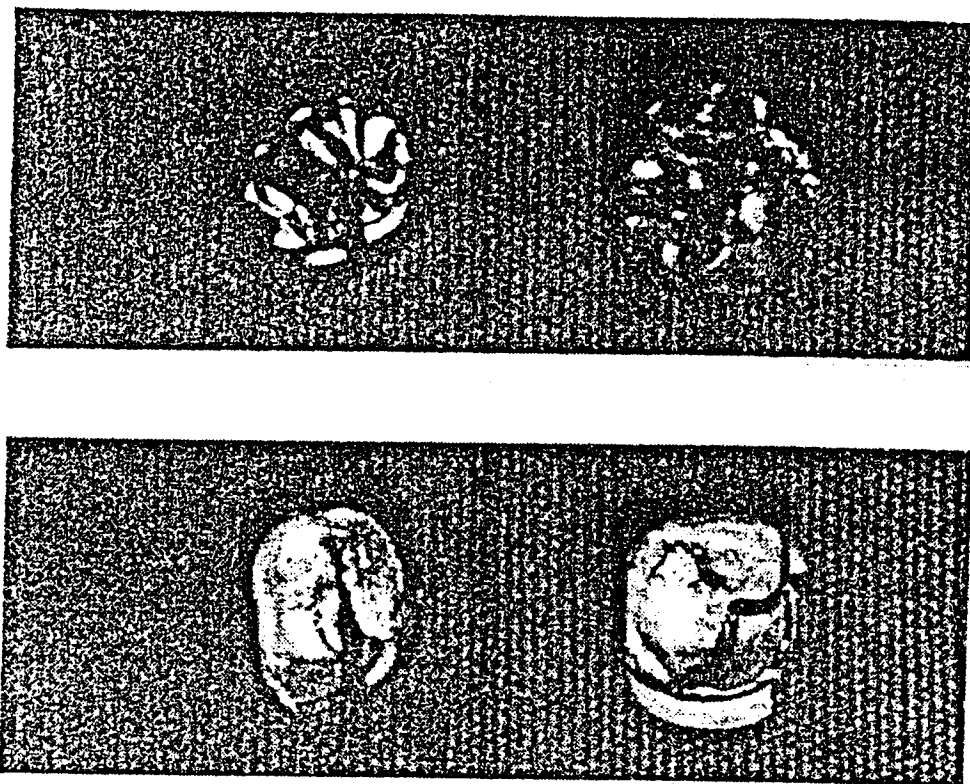
Uputstva za zdrava usta

Ako imate	Sta da radite
Metalne plombe	Zamenite ih plastičnim plombama
Ulošci i punjenja	Zamenite ih plastičnim plombama
Krunice (svih vrsta)	Zamenite ih plastičnim kunicama
Mostove	Zamenite ih plastičnim kunicama, delimičnim
Metalne delimične	Zamenite ih plastičnim delimičnim (Flexit)
Ružičaste proteze	Zamenite ih protezama od providne plastike
Zube sa porcelanskim navlakama	Zamenite ih plastičnim protezama
Zube u veoma lošem stanju	Počnite sa vađenjem
Kanale u korenu	Počnite sa vađenjem
Spone i usađivanje	Izbegavajte
Kavitacije	Trebalo bi da se hirurški očiste
Privremene krunice	Koristite plastične
Privremene plombe	Koristite Duralon

Ova uputstva se mogu sumirati na sledeći način:

1. Uklonite sav metal iz svojih usta
2. Izvadite sve inficirane zube i očistite kavitacije

Dr Klark: Ukloniti sav metal znači ukloniti sve kanale korena, metalne plombe i krunice. Izvadite sve mostove ili parcijalne proteze načinjene od metala i nikad ih više ne vraćajte. Ali, možda ćete osetiti da ste veoma vezani za zlato, pa zato zamolite zubara da vam da svo zlato koje ukloni



✓ Gornje površine plombi se glačaju pranjem zuba četkicom (nešto od onoga što se skine vi progutate). Sa donje strane su potamnele i prljave. Zatražite da vidite svoje krunice kad ih uklone.

Slika 60. Gornji i donji deo metalnih krunica

✧ iz zuba. Pogledajte ga sa donje strane. Biće vam drago što ste ga uklonili.

Kad se neki zubi uklone, možda će vas zapahnuti zadah infekcije koja se odvijala ispod njih. Zadah iz usta ujutru potiče od tih skrivenih zubnih infekcija, a ne od nedostatka vodice za ispiranje usta!

Sav metal mora biti izvađen, bez obzira koliko sjajno izgleda njegova površina. Metal ne pripada vašem telu. To je neprirodna hemikalija. Obavite to čim nađete zubara koji je u stanju da to uradi. Nađite zubara koji ima iskustva i znanja u ovim pitanjima. To je više od puke zamene već poznatih krivaca, kao što su živine plombe. To je zubarstvo bez metala. Trebalo bi da u svoja usta stavite jedino plastiku bez metala.

Dr Džerom: Ako vam vaš zubar kaže da vam živa i drugi metali neće praviti probleme, nećete moći da promenite njegovo mišljenje. Potražite drugog zubara!

Vaš zubar bi trebalo da napravi rendgenski snimak vaših zuba. Tražite *panoramski* snimak umesto običnog niza od 14 do 16 malih snimaka (koji se zovu potpuna usna serija). Panoramski snimak prikazuje cela usta, uključujući i vilicu i sinuse. On omogućava zubaru da vidi sabijene zube, ostatke korena, parčiće žive zarivene u kost i duboke infekcije. Kavitacije koje se vide na panoramskom rendgenu možda se neće videti u potpunoj usnoj seriji.

Cenu uklanjanja metala trebalo bi sagledati u pravoj svetlosti. Trebalo vam je nekoliko godina ili decenija da dospete u svoje današnje stanje. Kad obavite dosta popravki zuba za kratko vreme, to može izgledati skupo. Na nesreću, mnogi ljudi nemaju dovoljno novca upravo zbog troškova dugogodišnjeg neefikasnog lečenja, kome su se podvrgli pokušavajući da ozdrave.

Vaš zubar će vam možda predložiti krunice na zubima da bi ih "zaštitili" ili ojačali. Na nesreću, sama zamisao krunica na zubima je pogrešna. Prvo, sa zuba se skida gled da bi se pripremio za krunicu. To je trajno i ozbiljno oštećenje! Može se desiti da mnogi zubi, do 20%, umru pošto im se stavi krunica i moraju se izvaditi. Zato bi jedino trebalo da ZAMENITE krunice, a NE DA STAVLJATE NOVE. Vaše metalne krunice trebalo bi da zamenite plastičnim. (Zapamtite, ispod krunice ne sme da ostane nikakav metal.)

Ako imate više krunica, trebalo bi da ih sve uklonite što je brže moguće. Ali, ne bi trebalo da provedete više od dva sata odjednom na zubarskoj stolici. To je suviše stresa za vaše telo.

Dr Klark: Ne prihvatajte intravenozni tretman tokom uklanjanja plombi. I kesice intravenozne tečnosti i dodaci koji se nalaze unutra zagađeni su propil alkoholom, benzenom i metil alkoholom.

Dr Džerom: Sasvim je u redu da se na sve zube kojima je to potrebno postave privremene krunice tokom prve posete zubaru. Potom možete opet doći i završiti lečenje u narednih 6 meseci ili godinu dana. Uobičajeno je da se otkrije da su zubi sa krunicom veoma slabi i da ne vredi da se krunica menja, pogotovo ako već imate parcijalnu protezu i ako biste u nju mogli da uključite i taj zub.

Dr Klark: Navikli smo da mislimo da plastika ne sadrži metal. To nije tačno. Izvorna zubarska plastika, methyl methacrylat nije sadržala metal.

Ali, savremena plastika sadrži metal. Taj metal je veoma sitno samleven i dodat plastici da bi je učinio čvršćom, dao joj sjaj, boju, itd.

Dr Džerom: Zubari vas obično neće obavestiti o tom metalu koji je dodat plastici. Uputstvo koje dolazi uz zubarski materijal ga takođe ne navodi. Najveći broj zubara posle diplomiranja nikad više ne pogleda knjige o zubarskom materijalu. Međutim, Američko udruženje zubara ima biblioteku punu takvih informacija.²¹

Dr Klark: Mnogi lantanoidi (retke zemlje) se koriste u zubarskoj plastici. Njihovo delovanje na telo preko zubarskih materijala NIJE proučavano. Pa ipak je u mnogim slučajevima poznata njihova sposobnost da podstiču kancer²². Jedino je plastika bez metala neškodljiva. 2 2 2

Dr Džerom: Ovo su prihvatljive plastike; mogu se nabaviti u svakoj zubarskoj laboratoriji.

- Plastika za proteze: Methyl Methacrylat. Ima providne i roze. Ne koristite roze plastiku. ²³
- Plastika za delimične proteze: Flexite. Ima providne i roze. Ne koristite roze plastiku.
- Plastika za plombe: kompozitni materijali. To je materijal koji se koristi za prednje zube već 30 godina. Korišćen je za zadnje zube 10 godina. Ima mnogo vrsta i nove se neprekidno izbacuju na tržište. Te nove su mnogo bolje od onih koje su korišćene pre 10 godina, i postajuće sve bolje. One, međutim, sadrže dovoljno barijuma ili cirkonijuma da ih učini vidljivim za rendgen. Ne postoje vrste koje ne sadrže te metale.

✓ *Dr Klark: Kompozitni materijali sa barijumom nisu dobri, ali ja do sada nisam videla dovoljno trovanja barijumom iz plombi da bih umesto toga savetovala vadenje zuba. Nadajmo se da će uskoro postati dostupna varijanta bez barijuma, da bi se otklonio rizik po zdravlje.*

21) Pozovite Američko udruženje zubara (800) 621-8099 (Ilinois, (800) 572-8309, Aljaska ili Havaji (800) 621-3291). Članovi udruženja mogu da pitaju Kancelariju za bibliotečke usluge, a oni koji nisu članovi mogu da traže Javne informacije.

22) Tulijum i iterbijum su proučeni iz perspektive njihove sposobnosti da odlaze u tumore. Vidi str. 321 u knjizi "Metalni joni u biološkim sistemima", tom 10, "Carcinogenity and Metal Ions", Ed. Helmut Sigel 1980.

23) Ružičasta boja potiče od žive ili kadmijuma koji su dodati plastici

Dr Džerom: Mnogi ljudi (a takođe i zubari) veruju da je porculan dobra zamena za plastiku. Porculan predstavlja aluminijum oksid, sa dodatkom drugih metala da se dobiju boje (prelivi). Metal SE IZDVAJA porculana! On takođe ima i mnoge tehničke nedostatke. Porculan se preporučuje. Ponekad se bele kompozitne plombe nazivaju porculanim plombama, ali one to nisu. One takođe zahtevaju da se ukloni veći deo zuba.

Ako imate veliki most, on se ne može zameniti plastičnim mostom, jer ovaj nije dovoljno jak. Veliki most se mora zameniti parcijalnom protezom koja može da se vadi (Flexit).

Metodi koji se koriste da se uklone metali i infekcije su tehnički složeni. Vidite zubarske informacije u "Izvorima".

Dr Klark: Htela bih da zahvalim dr Džeromu za njegov doprinos ovom deljku i za njegov pionirski rad u zubarstvu bez metala. Nadam se da će više zubara preuzeti njegove tehnike.

Užasi zubarstva koje koristi metale

Zašto se veoma otrovni metali stavljaju u materijale koji dospevaju u naša usta? Zato što se ne slažu svi u pogledu toga šta je otrovno i na kom nivou. Još pre samo deset godina, olovo se uobičajeno nalazilo u boja, ma, a do nedavno i u petroleju. Olovo tada nije bilo manje otrovno, nego smo mi bili manje obavešteni! Vlada određuje merila toksičnosti, ali se ta "merila" menjaju sa novim istraživanjima (i sa mnogim ljudima koji se bune). Postupićete bolje od vlade ako svoje merilo za toleranciju toksičnih metala postavite na nulu! Naprosto ih uklonite.

Još uvek besni rasprava o živinim plombama. Niko ne dovodi u pitanje krajnju toksičnost jedinjenja žive i žvinih isparenja. Američko udruženje zubara oseća da su živine plombe neškodljive zato što one ne isparavaju niti stvaraju toksična jedinjenja u značajnoj meri. Protivnička strana citira naučne studije koje ukazuju na živine plombe kao na izazivače bolesti. Mnogi zubari zagovaraju živine plombe prosto zato što ih je prihvatilo Američko zubarsko udruženje, za koje oni veruju da ih štiti od optužbi za zloupotrebu. Zašto da reskirate svoj život i zdravlje zarad njihovih mišljenja? Zapamtite: sve korodira i sve curi, pa i plombe.

✓ Kadmijum se koristi da se dobije ružičasta boja proteza! Kadmijum je pet puta otrovniji od olova i ima velikog uticaja na povišenje krvnog pritiska.

✓ Povremeno se u živinim plombama zajedno sa živom nađu i talijum i germanijum. Talijum izaziva bol u nogama, slabost nogu i paraplegiju. Ako ste u invalidskim kolicima bez neke pouzdane dijagnoze, uklonite sav metal iz svojih usta. Tražite od zubara da vam da smrvljene delove. Pokušajte da ih analizirate na prisustvo talijuma, korišćenjem najosetljivijih mogućih metoda, moguće na nekom istraživačkom institutu ili na univerzitetu.

Bila sam zapanjena kad sam otkrila talijum u živinim plombama! On tu nije mogao biti stavljen namerno, pogledajte koliko je otrovan: ✓

TEJ 500

HR:3

Jedinjenja talijuma ○✓○

Talijum i njegova jedinjenja se nalaze na listi za koju javnost mora da zna.

THR: Ekstremno otrovan. Smrtonosna doza za čoveka je 0,5 -1 gram (ako se proguta). Efekti se kumulativni i sa stalnim izlaganjem se toksičnost javlja na mnogo manjim nivoima. Glavne posledice su po nervni sistem, kožu i kardiovaskularni sistem. Periferni nervni sistem može biti teško oštećen odumiranjem najdužih senzornih i motornih vlakana. Reproduktivni organi i fetus su veoma osetljivi. Posle gutanja toksične količine depilatora koji sadrži talijum i slučajnog ili samoubilačkog gutanja otrova za pacove došlo je do akutnog trovanja. Akutno trovanje dovodi do oticanja stopala i nogu, bola u zglobovima, povraćanja, nesanice, hiperestezije i parestezije (utrnulosti) šaka i stopala, mentalne pometnje, polunieuritisa sa jakim bolovima u nogama i butinama, delimične paralize nogu sa reakcijom degeneracije, bolovima nalik anginoznim, nefritisom, prolivom i slabošću i limfocitozom i eozinofilijom. Oko 18. dana, može doći do potpunog gubitka dlaka na telu i glavi. Poznato je i da je dolazio do fatalnog trovanja. Za oporavak su potrebni meseci i može da bude nepotpun. Za industrijska trovanja je saopšteno da izazivaju gubitak boje kose (koja kasnije opada), bol u

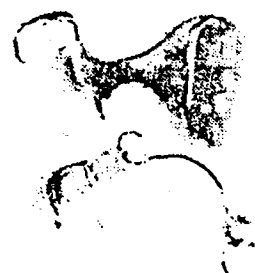
zglobovima, gubitak apetita, umor, jake bolove u listovima, albuminuriju, eozinofiliju, limfocitozu i upalu optičkog nerva, koju prati atrofija. Međutim, slučajevi industrijskog trovanja su retki. Talijum je eksperimentalni teratogen (koristi se da izazove defekte pri rađanju radi proučavanja). Kad se zagreju do razlaganja, oni (sic) emituju veoma toksične pare TI (talijuma). Vidi takođe TALIJUM i njegova specifična jedinjenja.²⁴

Primer 61. Isečak o talijumu

Zagađenje talijumom me plaši više od olova, kadmijuma i žive zajedno, jer se na njega uopšte ne sumnja. Poslednja njegova upotreba u velikom obimu, u otrovu za pacove, zabranjena je sedamdesetih godina. Svi pacijenti u kolicima koje sam ispitala imali su talijum. Jedna od trenutnih upotreba talijuma je u arktičkim/antartičkim termostatima. Kad se on doda živi, ona ostaje tečna na nižim temperaturama. Da li proizvođači žive onda snabdevaju zubarsku industriju zagađenim amalgamom?

Dejstvo metala na pojavu raka proučavano je dugo, iako naše agencije za propise nisu na to obratile pažnju. Jedna naučna knjiga o toj temi objavljena je 1980.²⁵ Jedna tabela iz te knjige prikazana je na str. 382. Možemo da vidimo da su jedinjenja hroma i nikla najkancerogeniji metali. Nikl se koristi u zlatnim krunicama, kopčama i dečjim krunicama!

Zapazite da je oblik metala veoma važan. Na primer, hrom je suštinski element za faktor tolerancije glukoze, ali je najveći broj drugih njegovih jedinjenja izuzetno otrovan. U celini, ksenobiotička jedinjenja (strana) treba izbegavati! Metali ne spadaju u našu hranu i u naša tela.



Slika 62. Još zubnog metala

24) "Opasne osobine industrijskih materijala", 7. izdanje priredili N. Irvig Sax i Richard J. Lewis, Van NOSTRAND, Reinhold N. Y. 1989.

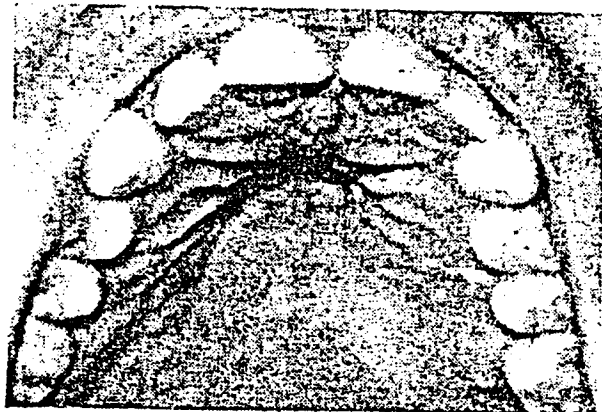
25) Naslov je "Karcinogenost i metalni joni". To je 10. tom serije pod nazivom "Metalni joni u biološkim sistemima", uredio Helmut Sigel. Univerzitetske hemijske biblioteke trebalo bi da imaju tu knjigu. Ona sadrži fascinantno poglavlje o leukemijama koje su napisala dva naučnika Sovjetske akademije nauka, E. L Androkašvili i L. Mosulišvili. Njihov briljantni rad i diskusija u velikoj meri su pokrenuli moje istraživanje o čitavom predmetu raka.

Dobrobiti od sređivanja zuba

Kad oslobodite svoja usta od metala i infekcija, obratite pažnju da li će se popraviti stanje vaših sinusa, zvonjenje u ušima, uvećane žlezde na vratu, glavobolje, uvećana slezina, nadimanje, bolovi u kolenima, bolovi u bokovima, vrtoglavica, probadi u kostima i zglobovima.

Beležite ta poboljšanja u beležnici. Ona će vam pokazati koji su simptomi poticali od vaših zuba. Simptomi se često vraćaju! Zato se vratite vašem zubaru, da potraži skrivene infekcije pod jednim ili više zuba, ili na mestima gde su nekad bili zubi! Te infekcije mogu izazvati tinitus, privremeni bol u viličnom zglobu, artritis, bol u vratu, gubitak ravnoteže i srčane napade!

Proteze mogu da budu veoma lepe. Naravno, plastika nije prirodna, ali je to najbolji kompromis da sredite svoja usta. One bar ne mogu da budu pozitivno naelektrisane kao metali; ne mogu izazvati električnu struju ni magnetno polje u vašim ustima, što sve može da bude štetno.



Slika 63. Lepa plastična usta

Nemojte da vas pokoleba argument da plastika nije tako čvrsta kao metal. Svuda vidite proteze i one izgledaju dovoljno jake da se njima jede. Reći će vam da "plemeniti" metali kao što su platina i zlato i srebro u redu, da su oni "inertni" i da ne korodiraju i ne osipaju se. To je skroz pogrešno. Vi možete da ih

stalno održavate sjajnim zahvaljujući glačajućem delovanju paste za zube. Ali, ako pogledate unutra, slika je zastrašujuća. Sve je zamrljano i sve se osipa. Ne biste očekivali čak ni od zlatnog ili srebrnog novčića bačenog u fontanu pre 50 godina da ostane netaknut. Kako metal korodira, vaše telo ga apsorbuje!



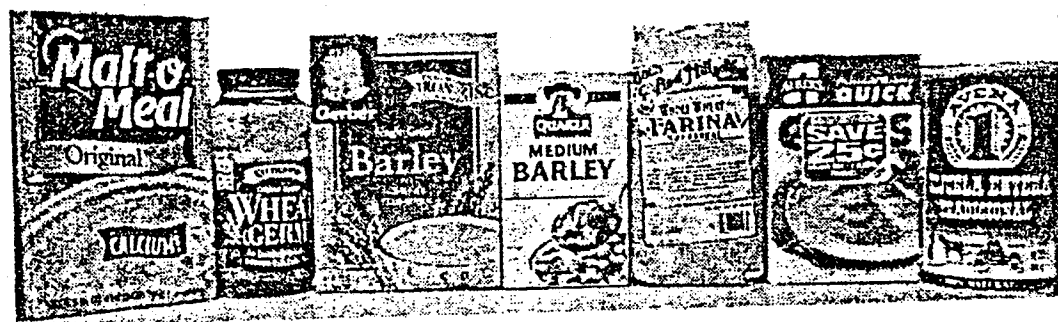
Slika 64. Ružan metal u ustima

Posebno kod raka dojke se otkriva da su metali iz zuba apsorbirani i nagomilani u dojka. Oni će nestati iz dojki ukoliko ih uklonite iz svojih usta (i ishrane, tela, kuće). Ciste se smanjuju i naprosto nestaju. Nema potrebe da se ide na operaciju!

Čišćenje ishrane

Doručak

Skuvajte sami cerealije improvizovano. Ne jedite hladne cerealije; one sadrže brojne rastvarače i plesni. Kupujte vruće cerealije na kojima piše "bez dodatka soli", kao pavlaka i žito, sečeni ovas ili starinski ovas²⁶, proso, kukuruz, pirinčani krem ili "Wheatena". Skuvajte ih sa mlekom da poboljšate nutritivnu vrednost. Dodajte sami so (bez aluminijuma) i malo vitamina C pre kuvanja. Napravite žitaricu prema receptu (vidi "Recepte"). Koristite med ili braon šećer. Dodajte suvo grožđe koje je 5 minuta bilo potopljeno u vodu sa rastvorenim vitaminom C. Koristite pavlaku ili puter (oboje prokuvano) ako treba da se ugojite. Zar to nije krajnje ukusan način da započnete dan! Radi ukusa, dodajte cimet, ili smrznuto voće i med.



Slika 65. Nezagađene cerealije za doručak

26) Urolani ovas ima 235 mg nikla na 100 gr, koji je tu dospao sa valjaka, prema knjizi "Food Values" 14 izdanje, Pennington and Church, 1985. Međutim, ja sam našla nikl samo u "instant" varijanti ovsenih pahuljica.

Ili, započnite dan prženim krompirićima, jajetom i čašom mleka. Ne brinite zbog holesterola, jer ćete ionako obaviti čišćenje jetre. (Rečeno nam je da jaja imaju bakteriju salmonelu. Ja sam našla salmonelu samo spolja na ljusci jaja i kutiji za jaja – nikad u jajetu! Da li je moguće da su istraživači preneli bakteriju sa ljuske unutar jajeta dok su obavljali ispitivanja?)

Mleko bi trebalo da ima 2% ili više mlečne masti, zato što kalcijum iz mleka ne može da se apsorbuje ako nema bar toliko masti. Pijte domaći jogurt i sami u njega dodajte med ili domaći kompot. Potrebno vam je tri šolje mlečnih proizvoda svakog dana. Domaće kiselo mleko je u redu. Ako ne podnosite mleko i od njega dobijate proliv, pokušajte da sa njim uzmete tabletu za varenje mleka. Počnite sa samo ¼ čaše odjednom. Ne uzimajte čokoladno mleko. Za mleko nema zamene, tablete kalcijuma ne zadovoljavaju. Ni povrće, mada ima veliki procenat kalcijuma, ne daje vam *dostupni* kalcijum, ukoliko ne kupite sokovnik i ne napravite sok od povrća. Riba može da vas snabde velikom količinom kalcijuma, ali se on nalazi u sićušnim koštima skrivenim unutar ribe. Nemojte se truditi da ih uklonite. Konzervisani losos sadrži puno kalcijuma; tuna ne. Kad jedete ribu, tog dana vam nije potrebno mleko. Kozje mleko je verovatno bolje od kravljeg, ali je teže navići se na njega.

Ručak

Skuvajte improvizovan ručak od sirovih sastojaka. Nemojte da počinjete sa konzervama ili pakovanjima li smrznutim stvarima da biste napravili neko posebno jelo. Zapravo, nemojte se maltretirati ni sa kakvim receptima. Naprosto skuvajte dve ili tri vrste povrća za ručak i pojedite ih sa puterom i solju ili domaćim sosovima. Hleb i mleko ih kompletiraju, uz dodatak voća (ne iz konzerve ili smrznutog). Supa je dobra za promenu. Skuvajte je od svih vrsta povrća koje možete da nađete. Ne počinjite sa konzervom ili kesicom ili kockom. Dodajte malo crnog luka i pravih začina da joj dodate slast. Timijan i kozji rog zajedno daju ukusnu kombinaciju; možete ih kupiti u kapsulama. Samo otvorite kapsulu i začinite jelo.

Ako vam je to sve suviše posla, napravite sveži sok od povrća jednom nedeljno i zamrznite dovoljnu količinu da biste svakog dana mogli da imate hranljiv obrok ako popijete jednu čašu toga sa hlebom i jogurtom.

Nikad ne držite dijetu kad ste bolesni

To je pravilo zasnovano na zdravom razumu. Na dijetu za mršavljenje moraćete da sačekate bar dve godine.

Sami pecite hleb! U kupovnim hlebovima našla sam aflatoksin, posle samo četiri dana stajanja u mojoj kutiji za hleb, ali u domaćem hlebu ga uopšte nije bilo čak ni nakon dve nedelje! Aflatoksin je izuzetno jak karcinogen i imunosupresor (smanjuje imunitet). Aflatoksin je toksin u vašoj hrani koji vas sprečava da izbacite propil-alkohol iz svog tela (vidi 351!) Aflatoksin je supstanca koju proizvode plesni; hleb počinje da plesnivi još na polici u samousluzi. Ne kupujte hleb upakovan u celofan. Nikad ne pokušavajte da spasete plesnivu hranu, bilo da se radi o voću, hlebu ili ostacima obroka u frižideru. Bacite ih. Kupite mašinu za hleb. Ona može da uradi sve, uključujući i pečenje hleba. Koristite neizbeljeno brašno (bez broma) i dodajte mu ½ kašičice praha vitamina C po vekni da biste još više usporili nastanak plesni (od toga hleb takođe još više naraste)

Večera

I večeru skuvajte od sirovih sastojaka. Od životinjskih namirnica uzimajte više ribu, a ne teletinu, prasetinu, ćuretinu ili piletinu. Ne kupujte hlebne mrvice, sami ih napravite. Ne kupujte patišpanj, napravite ga sami. Koristite prava jaja, ne zamene. Operite ruke posle obrade sirovog mesa ili jaja.

Sami napravite salatu i preliv za salatu od maslinovog ulja, soka od svežeg limuna ili belog vinskog sirćeta (jabukovo sirće sadrži aflatoksin), meda, soli i začina po ukusu. Ako vam varenje nije dovoljno dobro da jedete sirovo povrće ili voće, napravite sok. Nabavite veliki sokovnik i napravite sok, pola od šargarepe, a pola od povrća kao što je celer,

bundeva, salata i brokoli. Sami napravite sos od paradajza sa čisto biljnim začinima, ne iz flaše ili konzerve (naravno, domaći flaširani paradajz je u redu, ukoliko nije pravljen u velikom aluminijumskom loncu sa dodatkom soli koja sadrži aluminijum).

Skuvajte prave krompire, a ne instant varijantu. Oljuštite ih da biste uklonili kodžičku kiselinu (mikotoksin) i skopolamin (zeleni delovi). Napravite krompir pire sa mlekom, ne od krompira iz kutije ili čipsa ili pomfrita. Čips i pomfrit su pečeni u hemijskoj masti zvanoj "hidrogenizovana". U hidrogenizovanim mastima postoji velika količina nikla.²⁷ Pržite svoje krompire na puteru, maslu ili maslinovom ulju. Nađite puter koji nije umotan u staniol i nije soljen. Sami posolite puter, koristeći so bez aluminijuma.²⁸ Ne umotavajte krompire u aluminijumsku foliju da biste ih ispekli, premažite ih puterom ili maslinovim uljem. Ne jedite koru.

Ne jedite meso koje nije bilo dobro kuvano ili pečeno kao što se peče svinjetina.

I druge životinje imaju isto toliko parazita koliko i mi, pune su metilja i glista i šizostoma u svim mogućim fazama, a ako se oni kreću kroz krvotok, zar nećemo jesti žive parazite ako jedemo meso u sirovom stanju? Naučili su nas da dobro ispečemo ili skuvamo svinjetinu, ribu ili druge plodove mora. Sada moramo da isto tako dobro pečemo teletinu, piletinu ili ćuretinu. Ona mora biti na temperaturi kuvanja od 100°C 20 minuta. Zamrzavanje ne odgovara. Meso iz konzerve ne sadrži žive parazite, ali se ne preporučuje zbog dodatih hemikalija.

Napici

Pijte 6 vrsta napitaka:

- mleko
- vodu
- voćne sokove
- sokove od povrća
- biljne čajeve
- domaće napitke (vidi "Recepte")

27) 114 mcg/100 g. Uzeto iz "Food Values" Pennington and Church 1985

28) So u sebi sadrži aluminijum koji sprečava da se zgruša. Kupujte so kojoj je dodat magnezijum karbonat da bi se sprečilo zgrušavanje. Morska so se mora peći 5 minuta na 200°C da bi se uništile plesni. Ili, kupite hemijski čistu so (vidi "Izvore")

Ovo znači da morate da se odreknete kofeina. A ako ste već umorni, to znači da ćete neko kratko vreme biti još umorniji. Možda ćete takođe imati i glavobolje zbog toga što ste prekinuli sa kofeinom. Ali, one će trajati samo 10 dana. Obeležite u kalendaru i brojte dane. Ako je neophodno, uzmite tablete protiv glavobolje, ali pazite da ne sadrže kofein. Da zamenite kofein u energetsom smislu, uzmite jednu tabletu arginina (500 mg, vidi "Izvore") čim ujutru ustanete i pre ručka. Uskoro vam više neće biti potreban.

Smanjenje količine kafe, kafe bez kofeina, gaziranih napitaka i napitaka u prahu neće pomoći. Morate da potpuno prekinete da ih konzumirate. Oni sadrže veoma otrovne rastvarače zbog nemarnih, neregulisanih metoda proizvodnje. Mnogo toga se uvozi i ne može da se na odgovarajući način reguliše.

Iako je etil alkohol (alkohol za piće) preporučena zamena za propil alkohol, to ne znači da vam neće naškoditi ako ga pijete. Ne savetuje se da pijete nikakav alkohol, bar ne dok se potpuno ne oporavite.

1. Mleko: 2% ili više mlečne masti, pijte tri čaše od 2,5dl dnevno. Menjajte vrste koje koristite. Može i kiselo mleko. Domaći jogurt je u redu. Kozje mleko je takođe dobro. Počnite sa ¼ čaše i postepeno povećavajte količinu, ako niste navikli na mleko. Ako ne pijete mleko zato što vam to izaziva višak sluzi, ipak pokušajte da ga pijete. Ako imate druge reakcije, kao što je proliv, probajte sa tabletama za varenje mleka (ima ih u prodavnicama zdrave hrane). Mleko je i suviše vredno da bi se izbegavalo: u mnogim vrstama mleka raznih proizvođača ima mnogo nepoželjnih hemikalija, ali ono nema rastvarača, nema plesni i veoma je hranljivo. Trebalo bi da ga izuzmete jedino ako imate ozbiljne simptome kao što su otoci, kolitis, grip ili hronični proliv.

Ali, svo mleko, bilo kozije bilo, kravlje, zagađeno je bakterijama salmonelom i šigelom, kao i stadijumima metilja. Stoka je imunizovana na salmonelu, ali to ne sprečava prisustvo salmonele u crevima. Svi ti patogeni mikroorganizmi su veoma štetni. Pasterizacija ih ne ubija sve. Jedino zagrevanje do vrenja sa mehurićima ih ubija. Najlakše vam je da to učinite tako što ćete sipati litar-dva mleka u dvostruku posudu ili bokal od vatrostalne plastike. Ostanite u kuhinji dok je šporet uključen. Kad počnu da se podižu mehurući, što ukazuje na ključanje, isključite

šporet. Možete da bacite "kajmak". Sipajte u stakleni lonac i stavite u frižider. Još jedan lak način je da upotrebite ekspres lonac u koji može da stane više litara mleka. Svi mlečni proizvodi koji su bili samo pasteri-zovani još uvek su zagađeni. Ultrapasterizacija ne poboljšava stanje. Ne bi trebalo konzumirati mlečne proizvode koji ne mogu da se sterilizuju. Možda ćete morati da potražite sterilizovano mleko u tetrapaku koje stoji na policama – ne u frižideru; da nije sterilizovano, pokvarilo bi se za jedan dan! Mleko iz konzerve sadrži rastvarače. Mleko u prahu ima i rastvarače i zagađeno je bakterijama.

(2.) Voda: Jedan litar. Popijte pola litra čim ustanete ujutru, a pola litra tokom popodneva. Voda iz slavine za hladnu vodu mogla bi da sadrži kadmijum, bakar ili olovo, ali je manje škodljiva od kupovne vode, koja po pravilu sadrži rastvarače.

Pustite je da neko vreme teče pre nego što je natočite. Filteri su prilično beskorisni, jer zagađenje vode dolazi u talasima. Samo jedan talas PCB zagadiće vaš filter. Sva voda koju budete koristili posle tog talasa biće zagađena, pa ćete je unositi stalno, dok se voda koja nije filtrirana sama opet očisti kad taj talas prođe. Sve dok sami ne budete mogli da testirate vodu na PCB i rastvarače, ne vredi vam da ulažete u bilo kakve skupe filtere. Kvalitetan (i skup) ugljenični filter koji bi se menjao svakog meseca mogao bi da poboljša kvalitet vode koju pijete. OVO Mogu se nabaviti bokali od tvrde plastike sa ugljeničnim filterom (vidi "Izvore"). Nikad ne kupujte filtere koji sadrže srebro ili druge hemikalije, čak i ako su one samo dodate uglju. Sterilizujte filter svake nedelje potapanjem u etil alkohol.

(3.) Voćni sok: Isključivo sveže isceden. U nekim prodavnicama ga prave na taj način, pred vama. Ako ga drže zamrznutog, možete da kupite zamrznuto pakovanje. Flaširani sokovi sadrže tragove brojnih rastvarača, a isto tako i smrznuti koncentрати, a takođe i oni koji su samo rashlađeni, pa nemojte da ih kupujete. Morate da vidite da su sok napravili pred vama, ali posmatrajte pažljivo. Nedavno sam bila u jednom restoranu gde sve prave od svežeg voća, bukvalno pred vama. Videla sam da uzimaju voće iz frižidera i prskaju ga posebnim sredstvom "da bi uklonili sve pesticide", a potom ga peru posebnim deterdžentom da bi uklonili to sredstvo! I tako, umesto da dobijem pesticide u

tragovima, dobila sam propil alkohol u tragovima!²⁹ Naredna prodavnica je imala mašinu koja cedi pomorandže pred vama. Ali, ako ne biste gledali kako pune bokale, propustili biste da vidite da tom soku dodaju kašičicu koncentrata iz boce koja se ne vidi sa vaše strane, da bi poboljšali ukus. To se ipak zvalo "100% ~~sveže iscedeni sok od pomorandže~~", ali je zahvaljujući tom dodatku sad sadržao ksilen i toluen! Najbolje je da kupite mikser, odaberete voće bez ikakvih nagnječenja, operete ga čistom vodom i sami napravite sok (količinu za nedelju dana – zamrznete ga u plastičnim bočicama od četvrt litra). Da biste dobili izrazitiji ukus, ostavite malo kore u soku.

(4) Sok od povrća: isključivo svež ili zamrznut. Ako biste vi ili neki vaš prijatelj mogli da sami napravite sok, to bi bilo mnogo bolje nego da ga kupujete. Počnite sa sokom od šargarepe. Oljuštite šargarepe (nemojte da ih stružete, isuviše je lako propustiti tačkice prljavštine) i pažljivo uklonite sva nagnječena mesta, potom ih isperite. Pijte ½ čaše dnevno. Pošto se naviknete na to, dodajte sok od drugog povrća da dopunite čašu do vrha. Koristite celer, salatu, kupus, krastavac, cveklu, bundevu, paradajz, svo ono sirovo povrće koje biste inače držali u frižideru. Pijte po jednu čašu dnevno.

(5) Biljni čaj: od svežih trava ili pakovan u vezicama. Čajevi u filter vrećicama sadrže plesni. Kupite nemetalnu cediljku (obično su od bambusa). Sladite medom ili braon šećerom sa dodatkom vitamina C.

6. Domaći napici: Ako vam nedostaju vaša kafa ili kafa bez kofeina, pokušajte da umesto nje pijete čistu vodu sa kuvanom pavlakom. Zasladijte medom. Molim vas da pogledate poglavlje "Recepti" gde su dati razni predlozi.

Užasi u kupovnim napicima

Kupovni napici su posebno toksični zbog tragova rastvarača koji ostaju u procesu njihove proizvodnje. Rastvarača ima u napicima bez kofeina, mešavinama čajeva (ali ne u čajevima od jedne biljke), gaziranim napicima, napicima sa "Nutrasweet"-om, kafi sa dodatkom nekog ukusa, dijetalnim i zdravim mešavinama i voćnim sokovima, čak i ako na

29) Da, uzela sam uzorak da ga testiram.

etiketi piše “nije od koncentrata” ili “direktno iz jabučnjaka” ili “100% čisto”

Dopušteno je da se rastvarači koriste za čišćenje mašina koje se koriste za flaširanje (pogledajte opet str. 318)! Takođe je dozvoljeno da se rastvarači koriste za pravljenje začinskih uljnih smola koje se koriste za dodavanje ukusa.

21 CFR 173.240 (4-1-94 Izdanje) Izopropil alkohol

Dozvoljeno je da izopropil alkohol bude prisutan u sledećim namirnicama pod sledećim uslovima:

- (a) U začinskim uljnim smolama koje predstavljaju talog ekstrakcije začina, tako da procenat ne prelazi 50 milionitih delova.
- (b) U limunovom ulju kao talogu proizvodnje tog ulja, nivo ne sme da prelazi 6 milionitih delova.
- (c) (razmatra upotrebu u ekstraktima hmelja)

Evo sažetka ostalih rastvarača koji su pomenuti

Rastvarač	Dozvoljen talog u začinskim uljnim smolama	Paragraf u 21 CFR
Aceton	30 milionitih delova	173.210
Etilen dihlorid	30 milionitih delova	173.230
Metil alkohol	50 milionitih delova	173.250
Metilen hlorid	30 milionitih delova	173.255
Heksan	25 milionitih delova	173.270
Trihloretilen	30 milionitih delova	173.290

Primer 66. Legalna upotreba rastvarača u namirnicama

Sve te, kao i druga rastvarače, našla sam u kupovnim napicima! Za neke od tih rastvarača sam otkrila da su toliko otrovni da to naprosto ne možete da verujete! I sami možete da napravite spravu za testiranje (str. 419), kupite namirnicu u bilo kojoj prodavnici i ispišete rezultate. Nadam se da ćete to učiniti, i nadam se da je hrana u vašem kraju čistija od hrane u mom kraju! Zapamtite da Sinhrometar može jedino da utvrdi prisustvo ili odsustvo nečega, a ne i njegovu koncentraciju. Možda je to samo nekoliko bilionitih delova, ali bolesnik koji pokušava da

ozdravi ne sme da unosi nikakve rastvarače. U tom pogledu, niko ne bi smeo da toleriše sledeće:

- Aceton u gaziranim napicima
- Benzen u flaširanoj vodi (uključujući i destilovanu), kupovnim sokovima (uključujući i zdrave varijante)
- Ugljenik tetrahlorid u flaširanoj vodi
- Dekan u "zdravim" namirnicama i napicima
- Heksan u kafi bez kofeina
- Heksadenion u hrani sa veštačkim ukusima
- Metil-butil-keton i metil etil keton u hrani sa veštačkim ukusima
- Metilen hlorid u voćnim sokovima
- Pentan u napicima bez kofeina
- Propil-alkohol u flaširanoj vodi, kupovnim voćnim sokovima, kupovnim napicima
- Toluen i ksilen u gaziranim napicima
- Trihloretan (TCL) i trihloretilen (TCE) u namirnicama sa veštačkim ukusom
- Metil-alkohol u gaziranim napicima, dijetalnim napicima, mešavinama biljnih čajeva, flaširanoj vodi, dečjoj hrani



Slika 67. Neki štetni napici

Ako svakodnevno dopuštate da kap kerozina ili sredstva za čišćenje tepiha dospe u hranu za vaše kućne ljubimce, zar se ne može očekivati da se oni razbole? Zar mislite da se i vi nećete razboleti ako unosite o rastvarače u namirnicama koje svakodnevno jedete? Ja mislim da se rastvarači nalaze u sićušnim količinama, koje su u hranu dospеле opreme za sterilizaciju, u procesu proizvodnje i prilikom dodavanja ukusa ili boje. Ukusi i boje za hranu se nekako moraju ekstrahovati lišća ili kore ili plodova od kojih se prave. Ali, sve dok se ne izmisli neškodljiv metod, takve namirnice bi trebalo smatrati štetnim za ljudsku ishranu (kao i za ishranu kućnih ljubimaca i stoke)!

Pripremanje hrane

Kuvajte hranu u staklenim, emajliranim, keramičkim ili vatrostalnim (od stakla) loncima i tiganjima. Izbacite svo metalno posuđe, aluminijsku foliju i slanike sa metalnim poklopcem, pošto ih više nikad nećete koristiti. Ako ne planirate da često pržite hranu (samo jednom nedeljno), možete da zadržite teflonski ili "Silverstone" tiganj, u suprotnom nabavite emajlirani. Mešajte i služite hranu drvenim i plastičnim, a ne metalnim priborom. Ako imate česte infekcije urinarnog trakta, trebalo bi da još manje koristite metal; jedite plastičnim priborom. Robusni plastični pribor za jelo može se kupiti u prodavnicama opreme za kampovanje. Ne pijte iz čaša od stiropora (stiren je toksičan). Ne jedite tost (mnogi tosteri ispuštaju tungsten po vašem hlebu, a pored toga stvaraju i benzopirene). Ne kupujte namirnice pravljene sa praškom za pecivo (on sadrži aluminijum) ili one koje su pečene u aluminijumskim tiganjima. Birajte namirnice pravljene sa sodom bikarbonom, koje se prodaju u papirnim posudama ili posudama za mikrotalasnu pećnicu. Ne propuštajte vodu za piće kroz aparat za hlađenje. Ne grejte vodu u džezvi ili čajniku. Ne koristite plastične termos boce (plastični sloj sadrži lantanide); unutrašnjost mora biti od stakla. Ne pijte vodu iz jedne te iste boce (ona počinje da razvija bakterije) ukoliko je svakodnevno ne sterilizujete.

Zašto svi još uvek koriste posuđe od nerđajućeg čelika, kad ono sadrži 18% hroma i 8% nikla? Zato što je otporno na rđanje i sjajno i mi

ne možemo da vidimo nikakvo propadanje. Ali, svi metali se rastvaraju! Bacite posude od takvog metala. Uzimajte svoje osnovne minerale iz hrane, a ne iz posuđa.

Nikad nemojte da pijete vodu iz slavine za toplu vodu, niti da kuvate u toj vodi. Ako imate metalni grejač za vodu, on oslobađa metal. Čak i ako imate gasni grejač za vodu, vruća voda rastvara metale i materijale za spajanje iz vaših cevi. Ako je vaša kuhinjska slavina sa samo jednom ručkom, postarajte se da je potpuno na hladnoj strani kad uzimate vodu za kuvanje. Naučite decu tome.

Uputstva za namirnice

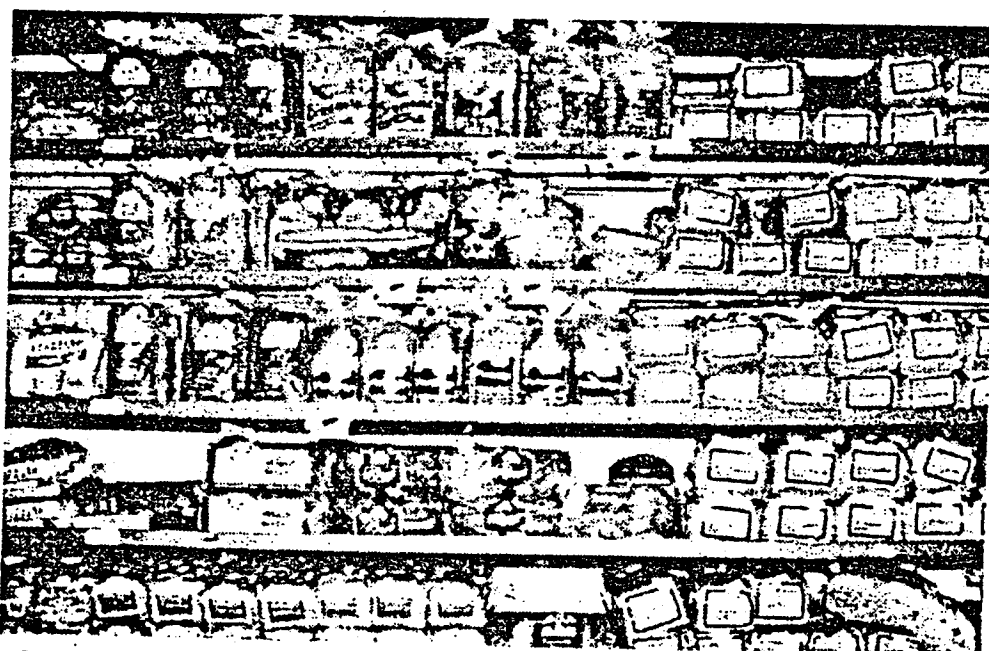
Nemoguće je da na umu imamo sve što se tiče svih namirnica, ali opšte pravilo je da ne kupujete hranu koja je u znatnoj meri prerađena. Evo nekoliko namirnica; vidite da li možete da pogodite da li bi one trebalo da uđu u vašu ishranu ili ne.

Hlebovi	Da, ali samo iz pekare, <u>nipošto</u> pakovani u celofan.
Tost	Ne. On sadrži benzopiren i tungsten. Da, ako je napravljen na plotni ili u tiganju.
Sir	Da, ako je ispečen u nekoj namirnici.
Piletina	Samo ako je kuvana 20 minuta na temperaturi ključanja, kao u supi, ili u konzervi (nipošto ne uređujte pile sami).
Vino uz večeru	Ne.
Kikiriki puter	Da, ako ste sami mleli kikiriki i dodali smeši $\frac{1}{4}$ kašičice vitamina C.
Mladi sir	Ne, on ne može da se tako lako sterilizuje.
Dezerti	Da, ali opet, samo ako su im dodati neškodljivi ekstrakti.
Pirinač	Da, ako ste mu pre kuvanja dodali vitamin C. Koristite samo beli, mrki sadrži previše plesni.

Testenine	Da, sa domaćim sosom i vitaminom C.
Zelee	Ne, ima veštačku aromu i boju.
Jela sa jajima	Da, ali ne "imitacije" bez holesterola ili sa smanjenom količinom holesterola
Riba, plodovi mora	Da!
Hrana od soje (tofu)	Ne, intenzivan proces prerade je zagađuje.
Supe	Da, ako su začinjene samo začinskim biljkama (ne supa u kockici).
Sećer	Da, turbinado ili braon šećer, ako mu je dodat vitamin C.
Biljni čaj	Da, ako nije u vrećici i ako nije mešavina više biljaka.
Torta sa sirom	Da.

Tabela 68. Neke od dobrih namirnica

Izaberite one vrste koje imaju najmanje sastojaka. Svaki put kupite neku drugu vrstu.



Slika 69. Svi hlebovi pakovani u celofan koje sam testirala imali su plesni

Izlazak na večeru

U celini, bezbedno je da večerate u restoranima (uključujući i one sa "brzom hranom"). Evo nekih stvari koje bi trebalo i koje ne bi trebalo da radite:

Nosite sa sobom svoju so bez aluminijuma, kao i vitamin C u prahu.

Tražite plastični pribor za jelo.

Pijte vodu, ukoliko je iz česme.

Tražite kuvano mleko, ne samo zagrejano.

Ne jedite i ne pijte iz posuda od stiropora. Ako uzimate hranu da ponesete, nosite je u posudama od providne plastike, ili zamolite da postavite posude od stiropora celofanom ili papirom, a šolje od stiropora plastičnom kesicom.

Ne upotrebljavajte njihov kečap i začine (oni su suviše dugo stajali).

Evo spiska jela koja su u principu neškodljiva:

Palačinke, francuski tost, vafli	Ne koristite njihovu imitaciju sirupa (sadrži benzoat), umesto toga koristite med.
Jaja	Na bilo koji način, osim meko kuvana i kajgane. Balance treba da bude čvrsto.
Seckano meso	Ako je prženo u plitkom, ne u dubokom ulju.
Supe	Samo ako nemaju ništa drugo (verovatno je doneta u konzervi i kuvana je u aluminijumskom loncu i puna je soli koja sadrži aluminijum).
Vegetarijanski sendviči	Ali bez proizvoda od soje (isuviše su prerađeni).
Pečeni ili kuvani krompir	Koristite samo sos od sira, nosite sopstvenu so, ne jedite ljusku.
Kuvano povrće	Brokoli, prokule, cvekla, kukuruz, bundeva i tako dalje.
Salate od povrća	Ne jedite kobasicu, komadiće slanine i bilo šta drugo što ne izgleda sveže.
Vegetarijanska jela	Ali bez sastojaka od soje ili sosova; sveži kečap je u redu.

Hleb i biskviti	Samo beli, netostirani, ne vrste "bez holesterola".
Riba i plodovi mora	Ukoliko nisu prženi u dubokom ulju (to ulje bi moglo da sadrži benzen); takođe pečena, dinstaņa, riblji fileti, kokteli od plodova mora itd.
Meksička hrana	Bilo koje od brojnih pečenih jela.
Kineska hrana	Osim jela sa tofuom i MSG.
Voćni kupovi	Sa medom i cimetom.
Pite sa voćem	Ali ne sa sladoledom (sve arome sadrže benzen).✓
Limun pita ili pita sa puslicama	Prijatno!

Tabela 70. Dobra hrana iz restorana

Dok posmatrate kako vaši simptomi nestaju, jedan po jedan, osetićete magiju lečenja. Mnoge obolele osobe imaju i po 50 raznih simptoma! Mogle bi njima da ispišu dve strane u svesci, ako bi svaki simptom napisali u jedan red. Kad biste pogledali spisak svih svojih simptoma, to bi moglo da bude prilično šokantno.

Ponekad se novi simptomi pojavljuju isto onoliko brzo koliko stari nestaju. Ta koincidencija navodi na pomisao da se to samo jedan simptom pretvara u drugi. Ali, nije tako. Ako se pojavi neki novi simptom, to je zato što se aktivirao neki novi patogeni organizam zahvaljujući nekom novom toksinu. Pokušajte da otkrijete taj novi toksin. Prestanite da koristite sve nove namirnice, ili proizvode za telo, čak i ako se radi o tzv "zdravim" vrstama, i vidite da li će ti novi simptomi nestati.

Čišćenje tela

Mi živimo u veoma srećnim vremenima. Ne očekuje se da svi ličimo jedni na druge! Tu sjajnu slobodu donele su nam šezdesete godine. Slobodu da se oblačimo na sve moguće načine, koristimo ili ne koristimo šminku i nakit, da imamo frizuru kakvu hoćemo, obuću kakvu hoćemo.

Moraćete da se odreknete svih vrsta kozmetike i proizvoda za telo koje sada koristite. Ne može se nastaviti ni sa jednim od njih. Oni su

puni titana, cirkonijuma, benzalkonijuma, bizmuta, antimona³⁰, barijuma³¹, stroncijuma³², aluminijuma, kalaja, hroma, a da i ne pominjemo zagađenost rastvaračima kao što su benzen i PCB.

Ne upotrebljavajte nikakve kupovne meleme, ulja, losione, kolonjske vode, mirise, ulja za masažu, dezodoranse, vodice za usta, paste za zube, čak i kad su primamljivo nazvane "biljnim" i "zdravim". Pogledajte poglavlje o "Receptima" da biste videli domaće proizvode kojima ih je moguće zameniti.

Ljudi očajnički nastoje da koriste manje otrovne proizvode. Oni nastoje da se domognu zdravlja. Zato posežu za proizvodima koji u listi sastojaka navode trave i druge prirodne komponente. Na nesreću, kupci su nasamareni. Uprava za namirnice i lekove (FDA) zahteva da svi proizvodi za telo sadrže dovoljno antiseptika. Neki od tih antiseptika su supstance koje morate da izbegavate! Ali, njih nećete videti na etiketi, jer proizvođači više vole da ih koriste u količinama koje su manje od nivoa koji bi morali da navedu. Korišćenjem raznovrsnih antiseptika u tako malim količinama, oni još uvek mogu da zadovolje zahteve za sterilnošću. Jedini sastojak koji ćete možda videti je "seme grejpfruta" ili neki drugi prirodni antiseptik koji zvuči kao nešto zdravo. To je žalosno što se tiče korisnika "zdravih" preparata.

- Videla sam dezodorans u stiku koji se prodaje kao "Prirodni dezodorans bez aluminijuma". Utrljate stik ispod pazuha. On deluje, jer je napravljen od magnezijum-aluminijum-silikata.
- Boja za kosu za muškarce sadrži olovo.
- Ruž za usne sadrži barijum, aluminijum, titan.
- Krejon i senke za oči sadrže hrom.
- Pasta za zube sadrži benzen, kalaj i stroncijum. ✓
- Lak za kosu ima propil-alkohol i PCB. ČUVAJTE SE! Prestanite da ga koristite još danas.
- Cigarete sadrže olovo, živu i duvanski mozaični virus.
- Duvan za žvakanje sadrži iterbijum.

30) U slučajevima raka dojke nađen je titan, cirkonijum, benzalkonijum, bizmut i antimon, koji su se nagomilali u dojkama.

31) U "Merc Index" barijum je opisan kao : "Oprez. Sva jedinjenja barijuma rastvorljiva u vodi ili u kiselinama su OTROVNA". 10. izdanje, str. 139, 1983.

32) Ovaj element odlazi u kosti

Neke od neprirodnih hemikalija koje smo naveli prisutne su kao talog procesa proizvodnje, ali ćete videti da su ostale zapravo navedene na etiketi!

Propil-alkohol i metil-alkohol su prisutni zato što su cevi koje se koriste da napune boce sterilisane i očišćene njima. Mašine za sladoled su "podmazane" gelom koji sadrži derivate petroleja. To može da objasni zašto u sladoledu uvek nalazim benzen.



Slika 71. Primeri komercijalnih "maziva za namirnice"

Kako propil-alkohol iz šampona može da dospe u vaše telo u značajnim količinama? Koža apsorbuje više nego što mi mislimo, i ja stalno iznova viđam obolele od raka koji su se odrekli svih proizvoda za telo osim svog omiljenog šampona. Oni zadržavaju propil-alkohol sve dok na kraju ne dođe do krajnje žrtve. Bolje je promeniti šampon nego imati bilo kakvu porebu za zračenjem i hemoterapijom!

Vidite poglavlje "Recepti" za prirodnu kozmetiku koja se lako pravi. Možete da razmotrite mogućnost da prestanete da koristite sve kupovne šampone. Posebno ako idete na odmor.

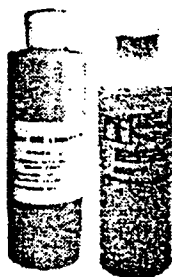
Ne koristite ništa što ne biste upotreбили za negu novorođenčeta. Ovo je popustljivo doba. Vi ćete biti jedini koji se osećate "ogoljeno". Ostali čak neće ni primetiti. Ne zaboravite da su reklame namenjene vama, iako oči drugih ljudi možda nisu.

Nemojte čak ni da koristite sapun ako nije domaći (vidi "Recepte"), ili boraks direktno iz pakovanja. Boraks je bio sapun koji su koristili pioniri američkog Zapada. On deluje antibakterijski i od njega

se može napraviti rastvor. On takođe omekšava vodu i predstavlja glavni sastojak belila koja ne sadrže hlor. Boraks takođe može da ukloni masnoću i neke mrlje. Ali, čak ni boraks nije prirodan za vaše telo, pa je zato poželjno da ga koristite samo kad je neophodno. Pogledajte recept za antibakterijski boraks sapun u poglavlju "Recepti".



Posuđe i odeća su glavni izvori PCB
Slika 72. Deterdženti koji sadrže PCB



Domaći sapun

Čisti boraks

Slika 73. Neškodljivi sapuni

Ne koristite pastu za zube, pa čak ni takozvane zdrave varijante. Za pranje zuba upotrebite čistu vodu ili hemijski čistu sodu bikarbonu (vidi "Izvore") – ali je najpre rastvorite u vodi, inače će isušiti da struže. Ili, operite zube 3%-tnim hidrogenom, rastvorom za usta, ne običnim (vidi "Izvore") Ne koristite konac; koristite silk koji nosi 1-2 kg težine. Konac ima živine antiseptike (zagađene talijumom!) Bacite svoje stare četkice – rastvarači ne mogu da se operu.

Ne koristite vodicu za usta. Koristite slanu vodu (so bez aluminijuma) ili nekoliko kapi 3%-tnog hidrogena, u vodi.

Ne koristite lak za kosu.

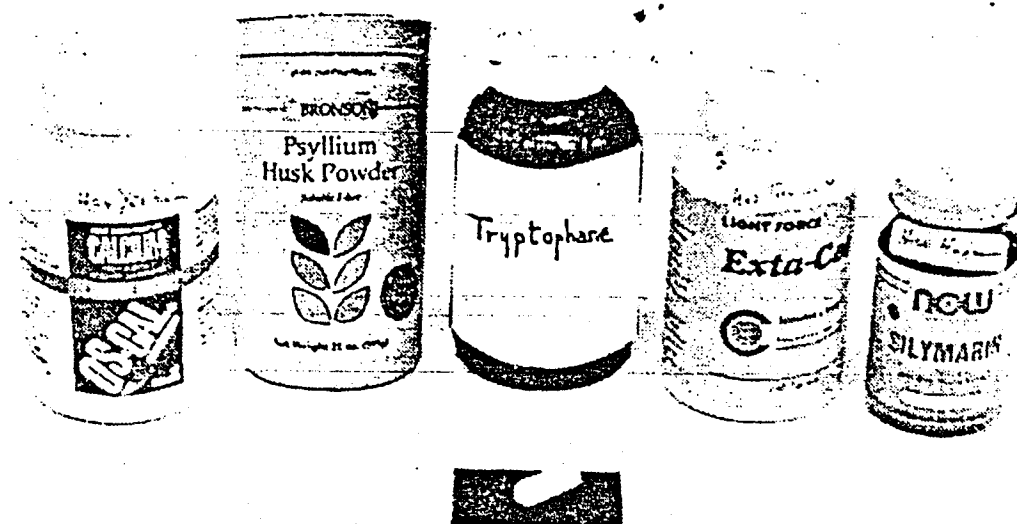
Ne koristite nikakva ulja za masažu. Koristite maslinovo ulje.

Ne koristite ulja za kupanje. Tuširajte se, nemojte da sedite u kadi, ako ste dovoljno snažni da stojite. Tuširanje vas čisti.

Ne koristite kupovne losione ili masti.

Prestanite da koristite dodatke ishrani

Prestanite da koristite vitamine – dodatke ishrani. I oni su i suviše zagađeni. Ovo je najžalosniji i najteži deo uputstava koja vam dajem. Našla sam rastvarače, teške metale i lantanoide u 90% i više popularnih vitaminskih i mineralnih kapsula i tableta koje sam testirala. Te supstance će na duži rok doneti više štete nego što sam taj dodatak može da vam donese koristi.



Kapsula u prvom planu je zloglasna kapsula triptofana. Ona sadrži sledeće zagađivače: PCB, živu, rutenijum, tulijum, stroncijum, prazeodimijum, aluminijum, benzalkonijum.

Slika 74. Neki zagađeni dodaci

Najveći broj vrsta C vitamina koje sam testirala zagađene su tulijumom! Nijedan vitamin i mineral i drugi dodaci hrani nisu neškodljivi

ukoliko nisu analizirani nakon što su pretvoreni u kapsule ili tablete. Potrebno nam je više razotkrivanja na našim proizvodima. Nijedan fabrički proizvod nije čist. To ne možemo da očekujemo. Ali, bar bi trebalo da budemo u stanju da kažemo kakve nečistote dobijamo i koliko.



Moguće je da obavimo detaljnu analizu namirnica ili proizvoda po prihvatljivoj ceni. Pogledajte bocu obične kuhinjske soli, natrijum hlorida, koju koriste studenti hemije - početnici - za eksperimente. Za njih, ona mora da bude potpuno analizirana, jer i najmanje primese utiču na rezultate koje dobijaju.

Slika 75. Čista so

(Te male primese, kao na primer olovo, takođe utiču i na vas.) Pogledajte etiketu na boci sa slike. Čak i nakon svih tih testova, cena laboratorijske soli je samo 4,60 dolara po kilogramu.³³

Najvažnije je da vas ne prevare deklaracije o sastojcima, na primer "načinjeno od organski gajenog povrća". To je bez sumnje sjajno, ali analiza kojoj ja verujem morala bi da se obavi na finalnom, očišćenom, skuvanom i upakovanom proizvodu na rafu. *Ambalaža* je glavni sastojak koji se ne navodi.

Otrovni rastvarači kao što je dekan, heksan, ugljenik tetrahlorid i benzen će upiti više arome ili masti ili holesterola od određene namirnice nego svarljivi etil alkohol. Naravno, proces ekstrakcije zahteva da se kasnije rastvarači isperu. Ali, oni ne mogu da se potpuno isperu, a detaljna analiza finalnog proizvoda daće javnosti informaciju koja je potrebna da se pravilno izabere.

**Čistotu svih dodataka morate sami da testirate.
Ako to ne možete da učinite, ne koristite ih.**

Zagađeni dodaci donose više štete nego koristi. Obezbedite dodatnu ishranu cedenjem povrća raznih vrsta i biljnim čajevima.

³³) Analiza staje oko 16 dolara za analizu USP (Američke farmaceutske čistote). Ali, ista analiza se obavlja i na nižim stepenima čistoće, i ono što hoću da naglasim je da je analiza te cene dovoljno efikasna da se primeni na naše svakodnevne namirnice.

Neškodljivi dodaci

Bez sumnje, postoji priličan broj neškodljivih dodataka koji se mogu uzimati. Problem je da otkrijete koji su takvi. Priroda zagađenja je takva da jedna bočica može da bude neškodljiva, dok druga bočica iste vrste to nije. U tom pogledu, kad otkrijem jednu zagađenu bočicu neke određene marke, potpuno prestajem da koristim tu marku. Zato sam se odlučila da zasad preporučim samo one marke koje sam navela u "Izvorima".

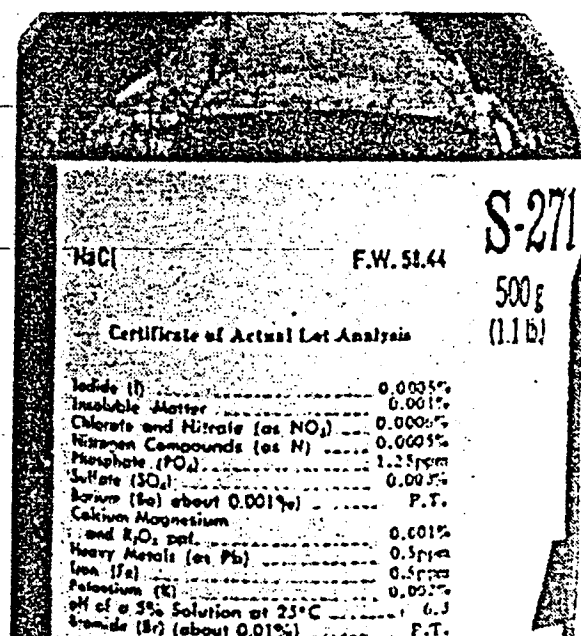
Vitamin C, u kristalnom obliku, je imperativ u vašem životu. On pomaže jetri, a moguće i ostalim organima, da detoksikuju razne stvari. On takođe pomaže da se uspori delovanje plesni, pa čak i uništava aflatoksine! Držite ga pored frižidera tako da vam je pri ruci kad vadite namirnice. Dodajte 1/8 kafene kašičice javorovom sirupu, sirćetu, kuvanim žitaricama, voćnom soku, ostacima hrane. Uzmite 1/4 kafene kašičice (1 gr) sa svakim obrokom.

Vitamin B₁₂, 100 mg. To je vitamin koji pomaže da se detoksikuje benzen! Uzmite jednu do tri kapsule svakog dana. Ako se oporavljate od SIDE, biće vam potrebne po tri tablete triput dnevno.

Vitamin B₆, 250 mg i B kompleks, 50 mg. Oni nesumnjivo pomažu jetri i bubrezima na mnogo načina. Uzimati po jednu tabletu dnevno.

Magnezijum oksid, 300 mg, je još jedna neophodna stvar. Uzimajte jedan do dva dnevno. To je glavni mineral; potreban je svim ćelijama. Obezbeđuje ga jedino lisnato povrće.

Hidrogen, 3%-tni rastvor. Pogodan je za svakodnevno ubijanje bakterija i virusa, u određenom stepenu. Hidrogen vam to omogućava.



Obična so za studente je potpuno analizirana na sve zagađivače. Na etiketi stoji završna "analiza sastojaka proizvoda". Ona nije skupa.

Slika 76. Etiketa za laboratorijsku so

Nikad ne bi trebalo da dođe u dodir sa metalom, uključujući i onaj u njegovom pakovanju, kao i metalne zubne plombe. Ako vam kapne nekoliko kapi na kožu, one će možda pobeleti i peći vas, ali to ništa ne škodi, pa ih naprosto isperite. Uputstvo za upotrebu se nalazi na bočici.

Bilje. Ono je izvrstan dodatak ishrani, i u svežnjevima i u kapsulama, ali ne u ekstraktima, koncentratima ili mešavinama. Postoje mnoge knjige koje pišu o upotrebi bilja.

○ Alfa lipoička kiselina. Ona pre svega vezuje i priprema za izbacivanje teške metale i pomaže jetri da detoksikuje neidentifikovane i smrtonosne otrove. Svakom bi koristilo po 100 mg dnevno. Ja smatram da je izuzetna i prepisujem je mnogim bolesnim osobama, čak i ako se ne spominje u njihovim istorijama bolesti. Prodaje se u kapsulama od 100 mg (vidi "Izvore"). Koristim ih u dozama od jedne kapsule, triput dnevno, do 2 kapsule, 5 puta dnevno. Nisam videla nikakve sporedne efekte tih doza, čak ni kod teških bolesnika.

Lugolov rastvor joda (vidi "Recepte") je starinski "jod". Jod ima jednu izuzetnu osobinu: on se vezuje za sve i svašta. Zapravo, on se tako brzo vezuje da nama sve što on dotakne izgleda "umrljano". Upravo je to osobina koja nam je potrebna da bi njegova upotreba bila neškodljiva. Količina koju unesete se smesta zakači, ili veže, za vašu sluz tako da ne može da se brzo apsorbuje u krv i druge organe. Ona ostaje u želucu. I zato je tako korisna za uništavanje zloćudnih bakterija kao što je salmonela.

Ne uzimajte Lugolov rastvor ako znate da ste alergični na jod. To bi moglo da bude kobno.

Šest kapi Lugolovog rastvora mogu da završe sa svim salmonelama. Ako imate gasove ili nadimanje, naspite sebi $\frac{1}{4}$ čaše vode. Dodajte 6 kapi Lugola (ni manje ni više), promešajte drvenom ili plastičnom kašikom i popijte sve. Delovanje će se zapaziti već kroz jedan sat. Uzmite tu dozu 4 puta dnevno, nakon obroka i pred spavanje, tri dana za redom, potom po potrebi. To će iskoreniti i najupornije salmonele.

Zapazite koliko Lugolov rastvor može da bude umirujući, da ublaži manično stanje i dovede do smirenja u slučajevima uznemirenosti.

○✓○ Lugol je savršeno neškodljiv (ako niste alergični na njega) da se uzima dan za danom, po potrebi, upravo zbog te svoje osobine da se vezuje. On dospeva u želudac, vezujući se za sve što dotakne. Sve salmonele su time osuđene; osuđena su i jaja parazita koja se možda nalaze u želucu (ciste).

Naravno, ne bi trebalo ostavljati takav lek na dohvat dece. Takođe, ne bi trebalo koristiti nikakav lek, uključujući i Lugolov rastvor, ukoliko to nije potrebno, kao što jeste u slučajevima raka, SIDE, ili crevnih bolesti. Kad prestanu problemi sa gasovima i nadimanjem, prestanite da koristite Lugolov rastvor. Ako jedna ili dve doze reše problem, ne uzimajte više. Držite ga na potpuno bezbednom mestu. Nekad je 2/3 kašičice (60 kapi) Lugolovog rastvora bila standardna doza joda koja se davala obolelim od gušavosti. U poređenju sa tim, šest kapi je mala količina.

○✓○ Turmerik i mirođija su trave koje se takođe koriste kao začini za kuvanje. One mogu da istrebe invazivne ešerihije koli i šigele! One su potpuno neškodljive i koriste se u kuru za čišćenje creva.

Drugi dodaci. Ideja o dodacima hrani je izvrsna, ali je problem sa zagađenjem ograničava. Koristite samo one vrste dodataka koje su preporučene u "Izvorima", iako je najbolji metod da ih sami testirate sinhrometrom. Ja ne mogu da garantujem da će vrste koje sam navela u "Izvorima" ostati čiste. Ako niste sigurni, ne uzimajte ih.

Čišćenje kuće

To je najlakši zadatak, jer se uglavnom sastoji od izbacivanja stvari. Na sreću, vaša porodica i prijatelji će vam priskočiti u pomoć.

- očistite podrum
- očistite garažu
- očistite sve sobe u kući

Vaš podrum

Da biste očistili podrum, uklonite iz njega sve farbe, lakove, razređivače, tečnosti za čišćenje četaka i slično. Uklonite sve preparate

za čišćenje kao što su preparati za čišćenje tepiha, kože, rde. Uklonite sve hemikalije koje stoje u konzervama, bocama ili kofama.

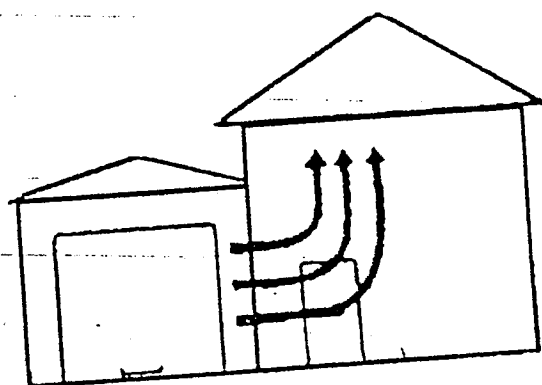
Možete da zadržite ono što vam je potrebno za pranje veša: boraks, sodu za pranje, vinsko destilovano sirće, varikinu i domaći sapun. Možete da zadržite i preparate zatvorene u konzervama, alat, sredstva koja nisu hemijska. Hemikalije možete da premestite u garažu. Premestite takođe iz podruma i sve automobilske gume i sredstva za održavanje automobila kao što su lakovi, ulja, ulja za menjač i kante za benzin (čak i ako su prazne) u garažu, ili ih bacite.

Zapušite pukotine u podrumu i oko cevi na mestima gde izlaze iz zida crnim mekim cementom za krov. Za nekoliko dana će on dovoljno očvrnuti da može da se prefarba nekom lepšom bojom. Prekrijte komadom najlona testeru ili hidrofor.

Vaša garaža

Da li je vaša garaža odvojena od vaše kuće? To je najbolje rešenje. Sve hemikalije iz podruma možete da premestite u tu garažu. Stvari koje bi mogle da se smrznju, kao što je lateks farba, možete i da bacite. Ali, ako vam je garaža povezana sa kućom, to je problem. Nikad, nikad ne koristite vrata između garaže i kuće.

Idite okolo. Ne dajte da se ta vrata koriste. Pokrijte ih komadom najlona da smanjite količinu gasova koji prodiru u kuću. Vaša kuća se ponaša kao dimnjak za vašu garažu. Ona je viša i toplija od garaže, tako da usisava i podiže vazduh iz garaže zajedno sa toplim vazduhom iz same kuće. Pogledajte crtež.



Slika 77. Isparenja iz garaže

U srednjem veku, štale za životinje bile su povezane sa kućom. Takav raspored, sa mirisima koje donosi u kuću, danas smatramo odvratnim. Ali, šta je sa benzinom i izduvnim gasovima koje dobijamo od parkiranih vozila? Oni su još i otrovni! To je još gore od ovog srednjovekovnog rasporeda.

Ako vam se garaža nalazi ispod kuće, ne možete da sprečite da vam zagađenje prodre u kuću. U tom slučaju, ostavljajte kola i kosačicu za travu napolju. Uklonite kante sa benzinom, rastvarače itd. Postavite posebnu ostavu za te stvari.

Posebno čišćenje od freona (CFC)

Pošto smatram da je freon faktor koji je najrizičniji po zdravlje u našim kućama, preporučujem da kupite frižidere koji ne koriste freon. Uklonite i sve rezervne delove prethodnog frižidera. Uklonite klima uređaj postavljen na prozor ili testirajte prašinu u svojoj kući na freon (str. 444). Proverite klima uređaj u kolima. Bacite stare sprejeve pod pritiskom. Čak i samo jedno ispuštanje spreja je isuviše. Freon nikad ne nestaje iz tela, jer telo nema načina da ga detoksikuje!

Pada nam na pamet samo jedna korisna reakcija sa freonom. Smatra se da je freon odgovoran za ozonsku rupu nad Južnim polom. Da li bi freon reagovao sa ozonom koji bi dospeo u vaše telo i tako na biološki način bio neutralisan? Da, zaista! Ali, samo ako biste ga pili kao ozonizovanu vodu. Nije primećeno da su drugi izvori ozona tako efikasni, npr. intravenozni ili rektalni.

Ako pratite svoj napredak Sinhrometrom, videćete da se sada freon po prvi put pojavljuje u jetri. (Pre toga, on se taložio u vašim paratireoidnim žlezdama, timusu i drugim organima). Možda ćete takođe primetiti i osećaj kao kod lošeg varenja. Morate priteći u pomoć svojoj jetri. Čak i ozonizovani freon teško opterećuje jetru.

Kombinacija biljaka (napitak od biljaka za jetru, u "Receptima", str. 506) spasava jetru od takve sudbine i pomaže varenju. Pošto popijete trave za jetru, videćete da se freon sada pojavljuje u bubrezima. Pa ipak, on tu ostaje nataložen ukoliko im ne pomognete. Obavite čišćenje bubrega da bi oni mogli da konačno izluče freon putem mokraće.

To je razrađen program za detoksikaciju i obično je potrebno šest do osam nedelja da se izbaci najveća količina freona. Nakon toga, nastavite te programe sa četvrtinom doze tokom pola godine.

Foran je jedan od novih gasova za frižidere. Iako je otrovan, bar sam direktno mogla da ga nađem u jetri, što ukazuje da je vaše telo u stanju

da izađe na kraj sa njim. Zapamtite da vaš novi frižider i dalje ima otrovni gas za hlađenje, pa bi najbolje bilo da ga držite napolju, ili bar da ima neki ventil prema spolja.

Posebno čišćenje od staklene vune

Izolacija fiberglasom (staklenom vunom) ispušta mikroskopske čestice stakla koje slobodno lebde u vazduhu. Kad ih kućna promaja uvuče u vazduh, vi ćete ih udahnuti. One se probijaju kroz pluća i druge organe kao milioni sićušnih noževa, šireći se kroz vaše telo, pošto ne mogu da izađu iz njega. Vi ne možete da namirišete ni osetite ništa. Zato su one veoma opasan otrov. Vaše telo, međutim, prepoznaje te oštre, zašiljene parčiće i pokušava da spreči njihovo širenje izolujući ih u ciste.

Najčvršći zloćudni tumori sadrže fiberglas ili azbest, koji takođe ima čestice slične staklu. U gotovo svim slučajevima se može naći rupa u plafonu ili zidovima, koja vodi u delove kuće izolovane staklenom vunom. Kad se te rupe zapuše tako da postanu nepropustljive za vazduh, u vazduhu u kući više neće biti staklene vune. Smesta ih popravite. Potražite male rupe koje su izbušene za kačenje slika, ili mesta gde nedostaju pločice u zidu koje bi trebalo da zatvaraju otvore za električnu instalaciju.

Uklonite takođe prekrivače od staklene vune za grejače za vodu i filter od staklene vune za grejanje. Zamenite ih stiroporom ili ugljenom. Još bolje, iznajmite majstore da ih sve uklone iz vaše kuće i postavе izolaciju od šupljikavog kartona ili nekog drugog neškodljivog materijala.

Nikad ne gradite kuću u kojoj biste koristili staklenu vunu za bilo šta.

Posebno čišćenje od azbesta

Najveći izvor azbesta nisu građevinski materijali! To je kaiš za mašinu za sušenje veša i fen za kosu! Da se osigurate, izvadite kajiš iz svoje sušilice i vidite da li na njemu piše "Made in USA". Ako je tako, u redu je. Ako nije, ako je uvezen, on verovatno sadrži azbest. Zamenite ga kajišem proizvedenim u SAD.

Fenovi sa kosu, ako su uvozni, takođe mogu da izbacuju azbest. Oni su posebno opasni, jer izbacuju mlaz vrelog azbesta pravo u vaše lice! Ako ne možete da nađete neškodljiv model, (vidite "Izvore"), ili niste sigurni, ne upotrebljavajte ih uopšte. Ako bolujete od raka, ili ste uopšte bolesni od nečega, niko od ukućana ne bi trebalo da koristi fen koji izbacuje azbest.

Isključite radijatore i električne grejače i pokrijte ih velikim plastičnim kesama za smeće, ili ih obojite, ili ih uklonite. Oni ispuštaju azbest ako je boja na njima stara.

Vaša kuća

Da biste očistili kuću, počnite od spavaće sobe. Uklonite iz nje sve stvari koje ispuštaju bilo kakav miris: sveće, mirišljave sapune, lepak za popravke, sredstva za čišćenje, hemikalije za popravke, filcane markere, kolonjske vode, mirise, a posebno "osveživače" vazduhe koji rade na struju. Smestite ih u garaži, a ne u podrumu. Pošto sve isparava, isparenja će se ponovo uzdići naviše i uvući u kuću ukoliko ih ostavite u garaži ispod kuće ili u podrumu.

Ne spavajte u spavaćoj sobi koja je obložena panel pločama ili tapetama. One ispuštaju arsen i formaldehid. Ili ih uklonite ili premestite krevet u neku drugu sobu. Boravite van kuće dok se to ne obavi. Ako ostale ploče imaju drvenu oblogu ili tapete, zatvorite ih i ne boravite u njima.

Potom očistite kuhinju. Stavite sve konzerve i boce sa hemikalijama ispod sudopere ili u plakar. Odnosite ih u garažu. Zadržite samo boraks, sodu za pranje, destilovano vinsko sirće i domaći sapun. Njih koristite za sve. Vidite "Recepte" za tačne količine koje ćete koristiti za mašinu za pranje posuđa, sudove, prozore, brisanje prašine. Uklonite sve konzerve, boce, insekticide, sredstva protiv moljaca i hemikalije koje ubijaju insekte ili miševе. Njih ne bi trebalo držati nigde u kući. Trebalo bi ih izbaciti napolje. Ne zaboravite da proverite da li u prostoru između krova i plafona, mansardama i plakarima ima skrivenih otrova. Da se odbranite od miševa, obidite kuću, zapušite rupe i pukotine metalnim sunderom (kao za ribanje suđa). Koristite starinske klopke za miševе. Protiv bubašvaba i ostalih insekata (osim mrava) poprskajte bornom

kiselinom³⁴ (ne boraksom) prostor ispod papira na policama, iza sudopere, peći, frizidera, ispod tepiha itd. Kad brišete kuhinju, pokvasite krpu sirćetom, jer to odbija mrave. Radite to redovno. Da biste uglancali pod, donesite sredstvo za glancanje iz garaže i vratite ga tamo. Dok se čisti kuća ili glancaju podovi, bolesna osoba ne bi trebalo da boravi u njoj.

Uklonite sve konzerve i boce sredstava iz kupatila. Hlorna varikina se drži u garaži. Neko drugi može da je donese da bi očistio kupatilo (jedino njega). Ostavite samo boraks sapun, domaći sapun i antiseptik od etil alkohola. Toaletni papir i ubrusi bi trebalo da budu bez mirisa i neobojeni. Sva kolonjska voda, losioni posle brijanja, sve što možete da namirišete, mora se ukloniti. Članovi porodice bi trebalo da kupuju proizvode bez mirisa. Trebalo bi da puše napolju, suše kosu fenom napolju ili u garaži, koriste lak za nokte i aceton napolju ili u garaži.

Ne držite novi nameštaj sa penastom supstancom u kući. Ako je star manje od godinu dana, preselite ga u garažu dok vam ne bude dobro. On ispušta formaldehid. Isti je slučaj i sa novim odelom; formaldehid je u napumpanim delovima. Operite svaku novu stvar pre nego što je obučete. Ako patite od neke bolesti disajnih organa, uklonite svo odelo iz plakara za odela u vašoj spavaćoj sobi u neki drugi plakar.

Ne koristite toplu vodu iz električnog grejača za kuvanje ili piće. On sadrži tungsten. Ne pijte vodu koja stoji u glaziranoj grnčariji (glazura ispušta otrovne elemente, npr. kadmijum). Ne kupujte vodu iz vaše prodavnice zdrave hrane koja teče kroz dugo plastično crevo iz njihovog glavnog rezervoara (uvek nalazim cezijum koji dospeva u vodu iz savitljive providne plastike). Takođe ih pitajte kada su i kako očistili svoj rezervoar. Najbolje je ako vidite da to čine neotrovnim sredstvima.

Ako vam je kuća starija od 10 godina, zamenite sve galvanizovane slavine polivinilskim. Iako je polivinil hlorid otrovna supstanca, za divno čudo, posle tri nedelje u vodi više nema polivinila! Ako vaša kuća ima bakarne vodovodne cevi, ne čekajte da neki član porodice oboli od raka ili šizofrenije. Smesta zamenite sve bakarne cevi polivinilskim. Ako te cevi nisu dostupne, zamolite vodoinstalatera da postavi spoljne cevi, po površini zidova. To je takođe i jeftinije.

34) Borna kiselina se može kupiti na meru u prodavnicama za snabdevanje farmi i od "New Foods". Pošto ona liči na šećer, držite je u garaži da biste sprečili slučajno trovanje.

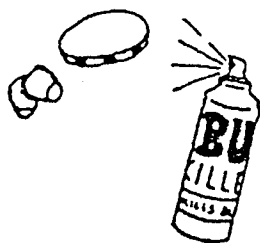
Ako imate omekšivač vode, smesta ga premostite i zamenite metalnu cev sa strane pomoću koje uzimate vodu iz rezervoara omekšivača. Soli za omekšavanje su zagađene stroncijumom i hromom; takođe su pune aluminijuma. Te soli oksidišu cevi, pa one počinju da ispuštaju kadmijum u vodu. Kad zamenite cevi plastičnim, ostaće tako malo gvožđa i tvrdoće da vam omekšivač možda i neće biti potreban. Ako voda dolazi iz bunara, razmislite o zameni bunarske cevi plastičnom, kako biste se oslobodili gvožđa. Kad se bunar otvori, proverite pumpu da nema PCB. Pozovite Zdravstvenu službu da obavi testiranje. Ako posle svega toga morate da zadržite omekšivač, pređite na nove magnetske modele omekšivača za vodu (iako oni rade dobro jedino kad se koriste u kombinaciji sa plastičnom vodovodnom instalacijom).

Najčistije grejanje je električno. Pređite potpuno na električno grejanje ako je moguće. Ako morate da zadržite gas, neka majstor proverivašu peć i potraži rupe pre nego što počne grejna sezona. Ne zovite kompanije za prodaju gasa, čak i ako to rade besplatno. One propuste 4 od 5 rupa! Zdravstvena služba ne propusti nijednu; pozovite njih. Građevinci i izvođači radova su takođe pouzdani u otkrivanju mesta na kojima curi gas.

Not: 577) KLLA KLLA -
YSLIKO ZLO,
XIAFHAN - VELIKO ZLO,

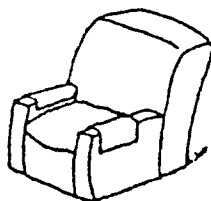
Neprirodne hemikalije

I gde sam ih otkrila

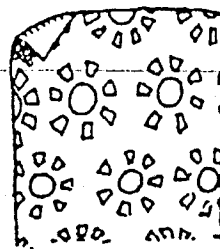


U zamkama za mrave i bubašvabe,
zrnima pesticida

ARSEN

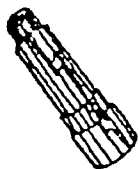


U tepisima i nameštaju "tretir-
ranom" da bude otporan na
fleke

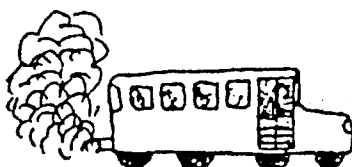


U tapetama

BARIJUM



U karminu



U izduvnim gasovima
autobusa

MOLIBDEN



U politurama za auto



U deterdžentu za
pranje veša



KOBALT

U deterdžentu za
pranje suđa



Jastuće za kožu



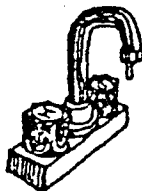
U vodici za usta

ANTIMON



U olovci za šminkanje

KADMIJUM I BAKAR



U vodi koja teče kroz stare
metalne cevi

TITAN



U puderu za lice i drugim
puderima i u metalu koji se
koristi u zubarstvu

PCB



U običnim i "ekološkim"
deterdžentima



U preparatima
protiv ćelavosti

OLOVO

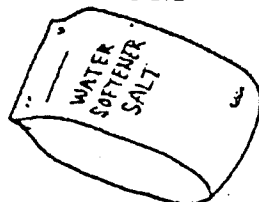


U lemovima na spoje-
vima bakarnih cevi

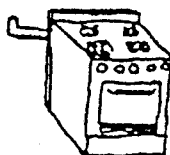
HROM



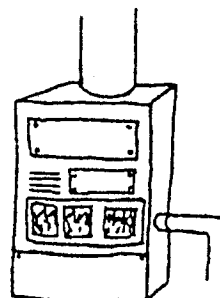
U olovci za
obrve



U solima za
omekšavanja
vode



U rupicama u cevima koje
vode do plinskih šporeta,



VANADIJUM

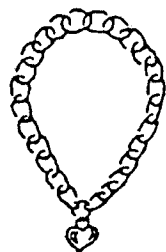


U dizel gorivu



U svećama
(čak i kad
ne gore)

NIKL



U metalnom nakitu koji
dodiruje kožu



U metalnim
okvirima za
naočare



U metalnim
ručnim satovima



U metalnim plomba-
ma i mostovima

STAKLENA VUNA



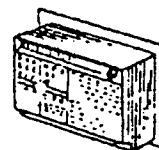
U rupama u izolaciji na plafonu ili nepokrivenim
izlazima za električnu instalaciju, pokriivačima
za grejač za vodu, omotaču fenova i
erkondišna, izolaciji



U frižiderima

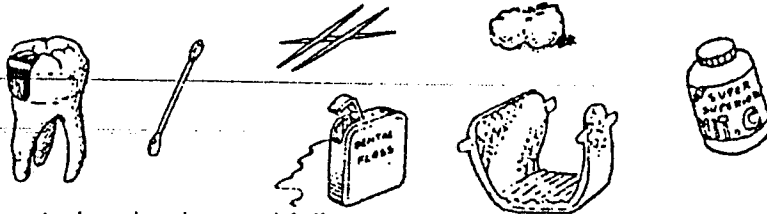


U klima-
uređajima



U bocama
spreja

ŽIVA I TALIJUM



U zubnim plombama, higijenskim ulošcima, štapićima
za uši, lopticama vate

TULIJUM



U većini vrsta vitamina C
koje sam testirala

DIPROZIJUM i LUTECIJUM



U farbama, laku,
laku za čamce

HOLMIJUM



U pastama za
čišćenje ruku

HAFNIJUM



U polituri za nokte i
spreju za kosu

RENIJUM



U štirku u spreju

BIZMUT



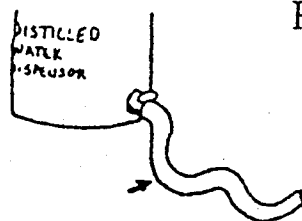
U kolonjskim vodama i
sredstvima za
snimanje želuca

CEZIJUM



Posle prolaska kroz
dugo plastično crevo

KALAJ i STRONCIJUM



U polituri za nokte i
spreju za kosu



U pasti za zube

ITERBIJUM, ERBIJUM,
TERBIJUM



U pakovanjima
duvana



U plastičnim
plombama



U vitaminima i dodaci-
ma ishrani



U lekovima na
recept



U lekovima bez
recepta

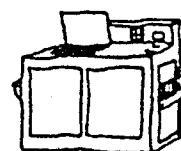
RADON, URANIJUM, TORIJUM



U prostoru ismeđu
poda i temelja

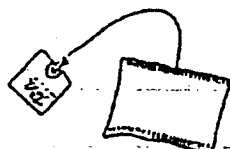
U rupama i pukotinama
u podrumu

LANTANIJUM



U indigu i mastilu za kopir

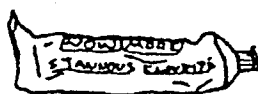
BENZALKONIJUM I CIRKONIJUM



U vrećicama
za čaj



U dezodoransu



U pasti za zube



U vodici za
usta



U kozmetici



U "prirodnim"
dezodoransima koji
se reklamiraju kao
da "ne sadrže alu-
minijum

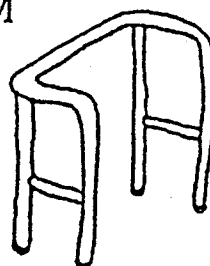


U soli

ALUMINIJUM



U konzer-
vama

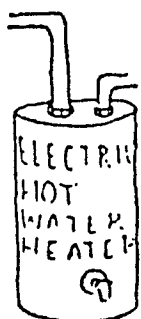


U pomoćnim sprava-
ma za hodaње za
starije



U losionima

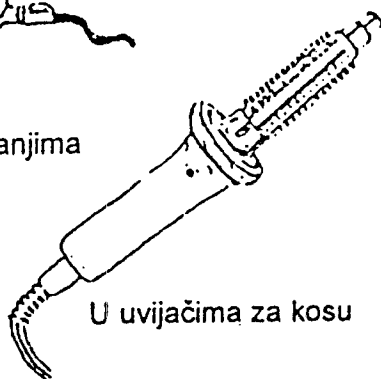
TUNGSTEN



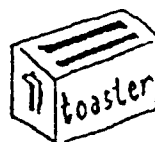
U korodiranim šipkama
u električnim grejačima
za vodu



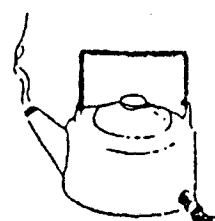
U električnim tiganjima



U uvijačima za kosu



U tosterima

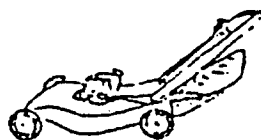


U čajnicima

BERILIJUM



U fenjerima

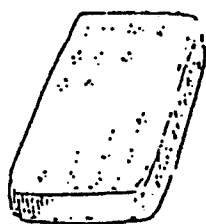


U kosačicama za travu

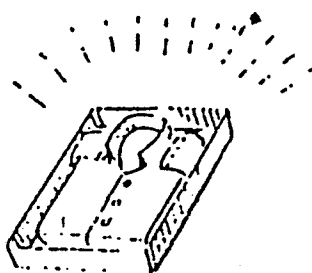


U kerozinu

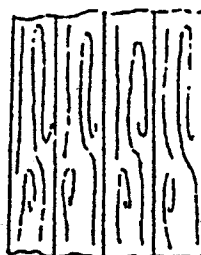
FORMALDE-



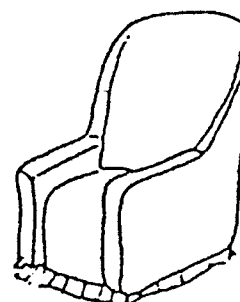
U penastim
dušecima



U novom odelu

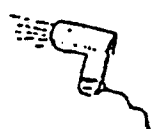


U panelskim zidnim
oblogama

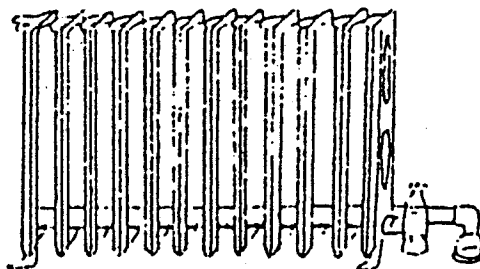


U penastim foteljama

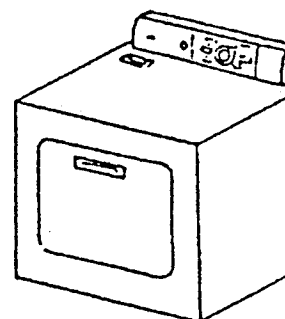
AZBEST



U fenovima



U farbi za radijatore



U kajiševima mašine za
sušenje veša



Slika 78. Naša budućnost, ukoliko nešto ne učinimo

BIOELEKTRONIKA

Najvažnija elektronska naprava koju bi trebalo napraviti ili kupiti je zaper – kompaktan generator impulsa koji radi na običnu bateriju od 9 volti, čiji je izlaz oko 30 KHz. On ubija sve parazite, bakterija, viruse, plesni i gljivice, čak i ako su njihove rezonantne frekvencije niže ili više od njegove (od 50 KHz do 900 KHz). Uputstva za pravljenje zapera data su u jednom od prethodnih poglavlja.

Sledeća sprava od koje možete imati najviše koristi je sinhrometar. On vam omogućava da postavite dijagnozu sami sebi i pratite svoj napredak dok ne budete izlečeni. On se sastoji od strujnog kola audiooscilatora, čiji je deo i vaše telo. Koristeći uzorke parazita ili zagađivača, on vam omogućuje da ih testirate u bilo kom proizvodu ili telesnom tkivu. Ovde ću izneti i shemu po kojoj možete da ga napravite sami.

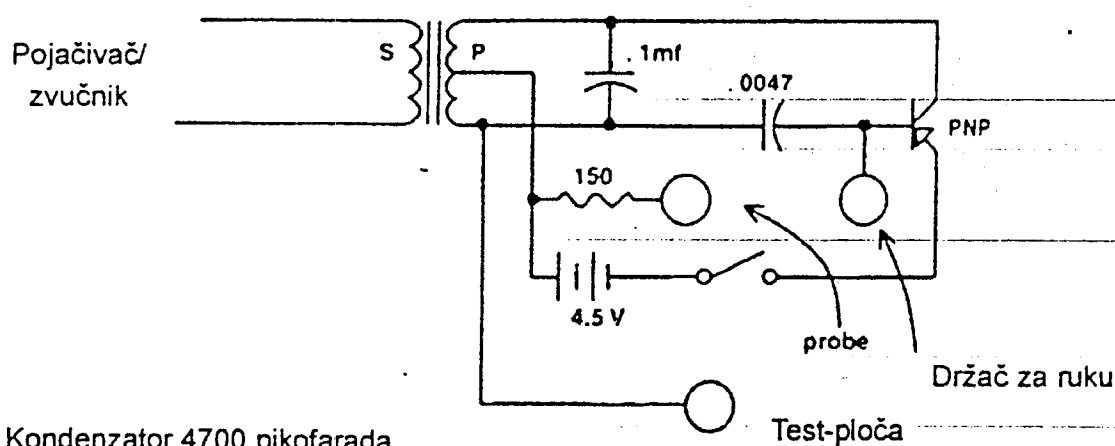
Treća veoma solidna naprava je generator frekvencija. Možete ga upotrebiti da uništite pojedinačne organizme, ili da zajedno sa sinhrometrom nađete posebnu frekvenciju nekog organizma. Potreban vam je takav generator koji radi u dijapazonu emitovanja bakterija, parazita i virusa, od 50 KHz do 900 KHz. On takođe mora da može da izabere određenu frekvenciju, npr. 434 KHz, brzo i tačno. Generatori frekvencija se mogu naći za 300 dolara, ali вреди platiti nešto više da biste dobili digitalni ekran koji prikazuje frekvenciju.

Pravljenje sinhrometra

To je jedno audiooscilatorno kolo u koje uključujete i sebe, držeći ga rukom. Slušate strujni tok u vašem kolu pomoću zvučnika. I druga oscilatorna kola će takođe raditi. Ta ideja otvara niz opčinjavajućih mogućnosti.

Ranije sam objavila tri načina da se izgradi kolo sinhrometra.³⁵ Evo dijagrama tog kola:

35) U "Leku za sve oblike raka" i "Leku za SIDU"



Kondenzator 4700 pikofarada
 Kondenzator 0.1 mikrofarađ, 16 V
 2N2907 PNP
 transformator minimalnog izlaza 8-
 900 Oma
 150.25 W otpornik
 3 AA baterije
 zvučnik (jpr. 277-1008 C)

Slika 79. Shema sinhrometra

Ako niste baš entuzijasta za elektroniku, ipak možete da napravite sinhrometar pomoću hobi-kompleta. Nikakvo lemljenje nije potrebno. Evo šta vam je potrebno:

Sinhrometar iz hobi kompleta

Deo	Radio Shack kataloški broj
200 u jednoj elektronskoj laboratoriji od "Science Fair"	28-262
3 AA 1 i ½ V baterije	potrebna su vam 2
Test prekidači sa hvataljkama	
Ručica za držanje. Bakarna cev 2 cm (kao vodovodna cev). Te dimenzije su bitne da obezbede maksimalni kontakt sa kožom.	

Sonda. Banana utičnica.	Precizna mini-kuka; test grafit (sadrži dva, vama je potreban samo jedan) 278-1160 A
Olovka, nova	

Slika 80. Spisak delova sinhrometra

Napravite "Elektro-zvučni Ljudski" u "Elektronskoj laboratoriji 200 u Jednom". Potrebno vam je oko 10 minuta.

Kasnije, kada budete upotrebili sondu da pritisnete zglob svoga prsta, možda ćete osećati da je pravi zvuk bolan. U tom slučaju, probajte da zamenite otpornik od 0.005 mikrofaraada otpornikom od 0.01 mikrofaraad.

Prikačite sondu. Arčerov test-grafit sa minijaturnom kukom ima banana utičnicu za sondu, a minijaturnu kuku sa druge strane da bi se lako prikačio za strujno kolo. Obavijte selotejpom dugačku, novu olovku za sondu da bi vam bilo lakše da je držite. Spojite sondu sa srednjim stubom primarne strane transformatora (on se takođe vezuje za negativni pol baterije). Nećete koristiti dva spoja za koja bi trebalo da se držite prema uputstvu.

Spojite držač za ruke. Zakačite držač za ruke za jednu stranu hvataljke test prekidača, a drugi kraj zakačite za osnovu (B) tranzistora koji se nalazi u kolu.

Zakačite hvataljku za stubić transformatora koji spaja dva kondenzatora. On će ići na test-ploče.

Završni test. Uključite kontrolno dugme i nastavite da okrećete potencijometar gotovo do maksimuma. (To smanjuje otpor. Kolo ima fiksirani otpornik od 150 Oma umesto potencijometra.) Postarajte se da stavite dobre baterije. Isprobajte kolo tako što ćete na kratko spojiti sondu sa držačem za ruku. Zvučnik bi trebalo da proizvede zvuk kao kad puckaju kokice. Ako se to ne desi, proverite da hvataljke ne savijaju suviše kraj opruge, tako da su ostale žice koje su tu zakačene labave. Posle toga, isključite sve prekidače.

Pravljenje test-ploče

To je kutija koju kačite za osnovno kolo sinhrometra. Ona sadrži test ploče na koje se stavljaju supstance koje se testiraju i uzorci tkiva. Električni vodovi na njoj su tako podešeni da možete da potražite neki otrov u određenoj namirnici, kao i da ga potražite u samom sebi. To znači da možete da tražite salmonelu u mleku ili siru koji ste upravo pojeli, a ne samo salmonelu u vašem želucu.

Jedino ako je rezonantna frekvencija stvari koja je stavljena na jednu ploču jednaka rezonantnoj frekvenciji stvari koja je stavljena na drugu ploču, kolo će da osciluje, odnosno rezonuje! To podrazumeva da dve ploče imaju nešto zajedničko. Ako stavite uzorak nečeg poznatog na jednu ploču, pouzdano možete da zaključite da to sadrži i stvar koja je na drugoj ploči, ukoliko kolo rezonuje.

Test ploču možete napraviti u kartonskoj kutiji ili u plastičnoj kutiji. Evo uputstava za model kartonske kutije.

Spisak delova za test ploče

- kruti papir
- aluminijumska folija
- kutija za papirne maramice je najpogodnija. Plastični registar (fascikla), oko 15,5cm x 10cm x 3 cm je trajniji, ali je potrebno da se buši, a morate da bacite i sve delove koji idu sa njim.
- tri šipke (sa zašiljenim glavama) svaka duga oko 2,5 cm, prečnika 0.3 cm i 6 zavrtanja i matica
- prekidač sa dva položaja sa ON-OFF pozicijom
- olovne test-pločice sa hvataljkom

Sklapanje test pločica

Isecite dva kvadrata od 9 cm od tvrdog kartona, npr. od ambalaže za mleko. Pokrijte ih kvadratima aluminijumske folije od 11 cm, podjednako poravnatim, tesno naboranim ispod ivica. Upravo ste napravili komplet otvorenih otpornika. Okrenite kutiju naopačke i nacrtajte

kvadrata tu gde ćete ih postaviti na kraj kutije. Nemojte da ih montirate dok ostatak kutije ne bude dovršen, da biste izbegli uvijanje i habanje.

Montirajte prekidač na prednji deo kutije, ispod ploče za desnu ruku. Poravnajte ga tako da položaj UKLJUČENO bude naniže, a ISKLJUČENO naviše. (U prodavnici to mogu da vam srede kad kupujete delove). Označite kutiju rečima za položaje UKLJUČENO i ISKLJUČENO.

Dve šipke će biti ostavljene za ploče. Treća šipka se koristi kao mesto na koje će doći struja iz oscilatornog kola. Na toj strani kutije probušite rupu, blizu ploče za levu ruku i montirajte šipku tako da prijanja napola unutar, a napola van kutije. Nije važno da li je glava spolja ili unutra. Tu ih zašrafite zavrtnjem za obe strane kutije. Označite ih kao ZAVRŠETAK. To naprosto znači mesto za povezivanje.

Obeležite centar svakog kvadrata koji nacrtate i svakog kondenzatora koji napravite. Najpre ga probušite čiodom; potom olovkom, dok se u središtu ne načini okrugla rupa. Montirajte sve pločice zavrtnjem, zategnutim odozdo maticom. Zaštitnik za maticu možete da stavite ako hoćete.

Spoj sa leve strane (zaršetak) kači se za levu ploču (maticu) hvataljkom. Iskoristite drugu hvataljku da istu levu ploču zakačite za prekidač (ima dva spoja, upotrebite bilo koji). Na kraju zakačite spoj prekidača koji niste upotrebili za desnu ploču (maticu). Postarajte se da se spojevi na prekidaču ne dodiruju; izolujte ih izolir trakom.

Svi ti spojevi se moraju pažljivo proveriti da bismo se obezbedili da se slučajno ne dodirnu. Ali, ako kutiju ostavite otvorenu tako da možete da vidite šta se dešava u njoj i ako koristite providni selotejp za izolaciju spojeva, to bi trebalo da dobro radi.

Na kraju, pratite struju. Ona dolazi iz sinhrometra na glavni terminal sa leve strane. Ona je dovedena do leve ploče. Kad se prekidač uključi, ona se istovremeno dovodi i do desne ploče. Zapazite da ploče nisu povezane ni sa čim drugim. One su naprosto kondenzatori, koji dopuštaju da struja ulazi i izlazi iz njih trenutno, a frekvenciju podešava oscilatorno kolo i ona iznosi oko 1 KHz. Ta frekvencija raste kad otpor (strujnog kola vašeg tela) opada.

Sonda i držač za ruke vam omogućuju da se uključite u kolo sinhrometra. Pri testiranju ih uhvatite. Tako postajete deo kola.

Zvučnik vam omogućava da "slušate" struju. Kako otpor pada, struja se pojačava i frekvencija raste. Kako raste frekvencija kola, raste i visina. Uporedićete zvuk standardne "kontrolne" struje sa strujom pri testiranju.

Upotreba sinhrometra

Napunite tanjirić hladnom filtriranom vodom iz česme. Presavijte papirni ubrus četiri puta i stavite ga u tu posudu. Trebalo bi da bude potpuno pokvašen.

Isecite trake širine 2.5 cm od belog i nenamirisanog papirnog ubrusa. Navlažite papirnu traku ubrusom i obavijte je oko bakarne cevi držača za ruke tako da ga potpuno pokrije. Vlažnost povećava provodljivost, a papirni ubrus odvaja metal od vaše kože.

- počnite sa isključenim prekidačem test ploče
- okrenite kontrolnu ručicu (potenciometar) na uključeno i to blizu maksimuma
- dodirnite ploču sondom držeći jednom rukom bakarnu cevčicu. Samo bi leva ploča trebalo da proizvede zvuk preko zvučnika. Uključite prekidač na test ploči na "uključeno". Sada bi obe ploče trebalo da proizvedu zvuk kada ih sonda dodirne.
- ponovo isključite prekidač test ploče
- uzmite držač, iscedite ga od viška vode
- uzmite sondu istom rukom, držeći je kao penkalo, palcem i kažiprstom.

Potopite drugu ruku stegnuvši je u pesnicu i potopivši zglobove prstiju u mokri papirni ubrus u tanjiru. Koristićete oblast na vrhu zgloba srednjeg prsta ili kažiprsta da naučite tehniku. Izveštite se da radite sa oba. Odmah nakon što ste zamočili prste, izbrišite ih papirnim ubrusom presavijenim na četiri dela koji se nalazi pored tanjira. Step en vlažnosti vaše kože utiče na otpor kola i to je veoma važna promenljiva koju morate da naučite da održite konstantnom. Napravite probu odmah nakon što vam se zglobovi osuše (u toku dve sekunde), jer dalje oni smesta počinju da se suše na vazduhu.

Držačem za ruku i sondom u istoj ruci pritisnite sondom zglobov druge ruke; zglobove prstiju držite savijene. Isprva pritisnite blago, potom jače, oko pola sekunde. Ponovite nakon pola sekunde drugom polovinom sonde na istom mestu. Postoji dodatni efekat i imate dve šanse da čujete struju. Sve to traje manje od dve sekunde. Ne zadržavajte se jer će se vaše telo izmeniti, što će uticati na sledeću probu.

Naredne probe se obavljaju na potpuno isti način. Kad se izveštite, probe će postati identične. Planirajte da to vežbate sat do dva svakog dana. Većini ljudi je potrebno najmanje 12 sati prakse da bi njihove probe bile toliko dosledne da mogu da čuju tananu razliku kada kolo rezonuje.

Kao reper možete da upotrebite klavir. Početni zvuk kad dodirnete kožu biće F, oktavu i po iznad srednje oktave. Zvuk se podiže do C kad pritisnete kost zgloba prsta, potom pada na B, potom se vraća tačno na C – kada završite drugu polovinu vašeg prvog ispitivanja. Ako imate unimer, možete da ga povežete redno sa držačem za ruku ili sondom; struja bi trebalo da poraste na oko 50 mikroampera. Ako imate merač frekvencije, frekvencija bi trebalo da dostigne 1000 Hz. Trebalo bi da dođete do tačne visine C upravo pre nego što sonda postane bolna.

Dve stvari menjaju zvuk sonde čak i ako se vaša tehnika ne menja.

1. Komad kože koji ste izabrali za testiranje promeniće svoje osobine. Što se više koristi, ona postaje crvenija i prilikom testiranja visina zvuka raste. Kad je zvuk suviše visok da biste počeli od njega, pređite na neko blisko mesto, na primer ivicu tog komada kože, umesto da podešavate potencijometar.
2. Vaše telo ima cikluse koji čine da zvuk postane приметно viši ili niži. Ako dobijate čudno viši zvuk tokom identičnih testiranja, prekinite i testirajte samo na svakih pet minuta, dok ne vidite da se zvuk vratio na standardni nivo. Za to bi trebalo pet do dvadeset minuta. Zapamtite taj viši zvuk kako ne biste obavljali testove tokom tog perioda.

Možda ćete takođe videti da u određenim periodima ne možete da dobijete neophodni zvuk ukoliko ne pritiskate toliko jako da to izaziva bol. Možete podesiti potencijometar, ukoliko to pomaže.

Svi testovi su trenutni

To znači manje od jedne sekunde. U iskušenju ste da zadržite sondu na koži i naprosto slušate kako se visina zvuka podiže i spušta, ali ako produžite test, morate da svom telu dopustite da se odmori deset minuta pre nego što počnete sledeću probu!

Za ovo što radimo, nije neophodno da se lociraju akupunkturne tačke.

Rezonanca

Informacija koju tražite je rezonanca, ili povratna oscilacija kola. Ako ona postoji, test je POZITIVAN. Rezonancu čujete poredeći prvu probu sa drugom. Nikad ne možete čuti rezonancu na prvoj probi; razlozi za to su tehničke prirode i izlaze izvan okvira ove knjige. Nije da vi naprosto poredite vrhove zvuka u te dve probe. Tokom rezonance viši vrh se dostiže brže; izgleda kao da želi da dostigne beskrajno veću visinu.

Zapamtite da više struje protiče i visina zvuka raste kako vam koža postaje crvenija, ili vaše telo menja ciklus. Ti efekti ne predstavljaju rezonancu.

Rezonanca je malo dodatno brujanje na visokom kraju testiranja. Čim ga čujete, prekinite test. Vašem telu je potreban kratak oporavak (10 do 20 sekundi) nakon svake rezonantne probe. Što ta proba duže traje, to je duže vreme potrebno da se opet dosegne standardni nivo.

Govoreći muzičkim tonovima, ovo znači NEGATIVAN rezultat: F-C-B-CIS (prva proba) F-C-B-CIS (uporedite, to je isti zvuk). Ovo znači POZITIVAN rezultat (postojanje rezonancije): F-C-B-CIS (prva proba); F-D (prekinite odmah, jer čujete rezonancu). Između prve i druge probe promenićemo test supstancu kao što je opisano i narednoj lekciji.

Nije moguće proizvesti rezonantni zvuk jačim pritiskom na kožu, iako možete dovesti do toga da visina zvuka poraste. Da biste izbegli pometnju, važno je da vežbate da probate svaki put sa istim pritiskom. (Vežbajte da dobijete melodiju F-C-B-CIS).

Kako da napravite čistu vodu sa testiranje

Pošto će voda koju kupujete verovatno u sebi imati rastvarača, i pošto je možda vaša voda iz česme zagađena teškim metalima i pošto je vaš sistem za filtriranje (ili filter iz radnje) zapušten, važno je da sami napravite čistu vodu.

Kupite "filter bokal" načinjen od tvrde, neprovidne plastike, a ne providne ili meke (vidi "Izvore"). Napunite bokal hladnom vodom iz česme, ne vodom dobijenom obrnutom osmozom, destilovanjem ili bilo kakvom drugom vodom, pošto se rastvarači ne filtriraju tako lako kao teški metali. Filter bi trebalo da bude od čistog ugljenika. Za pravljenje test supstanci koristite svežu vodu iz bokala i sipajte je na njih.

Ako u vašoj vodi ima olova, bakra ili kadmijuma iz zardalih vodovodnih cevi, filter će se zapušiti za pet dana normalne upotrebe. Zato koristite taj filter štedljivo, samo za pravljenje test supstanci i za rukovanje sinhrometrom.

Lekcija jedan

Cilj: Prepoznati zvuk rezonancije strujnog kola.

Materijali: Potencirani (homeopatski) rastvori. Pripremite ih na sledeći način: nađite tri bočice vitamina srednje veličine, staklene ili plastične, sa nemetalnim poklopcima. Uklonite sve komadiće papira koji su se zalepili za ivice. Isperite ih dobro hladnom vodom iz česme. Potom ponovo isperite filtriranom vodom.

Naspite filtriranu vodu u prvu bocu do visine od otprilike 1.7 cm. Dodajte oko 50 zrna soli, na vrhu plastičnog noža. To je "prstohvat". Zamenite poklopac. Vidite da li je spolja čist. Ako nije, isperite ga i osušite. Sada ga dobro promućkajte, držeći ga dobro u ruci. Protresite oko 120 do 150 puta. Pomerajte i rame, tako da prilikom svakog tresenja pomerite bocu oko 10 cm. Promućkani uzorci se razlikuju od nepromućkanih; zato je to toliko važno. Kad to učinite, obeležite bocu: "SO br. 1". Operite ruke (bez sapuna).

Potom, naspite istu količinu filtrirane vode u drugu i treću bočicu. Otvorite "SO br. 1" i sipajte malu količinu, oko pola do četvrt kašičice (ne koristite kašičicu) u drugu i treću bocu. Zatvorite sve bočice. Sad promućkajte drugu bočicu isto kao i prvu. Obrišite je i obeležite "SO br. 2". Učinite isto i sa trećom bočicom. Obeležite je takođe sa "SO br. 2" i ostavite po strani za Lekciju br. 4.

Ova dva rastvora imaju jedinstvena svojstva. "SO br. 1" uvek rezonuje. Koristite br. 1 da izvežbate uho. "SO br. 2" ne bi trebalo da uopšte rezonuje. Koristite br. 2 da čujete kada ste se (unutrašnji otpor vašeg tela) vratili na standardni nivo.

1. Uključite sinhrometar.
2. Postavite "SO br. 2" na test pločicu.
3. Počnite sa isključenim prekidačem na toj ploči.
4. Obavite prvu probu (F-C-B-Cis).
5. Uključite prekidač na ploči na samo pola sekunde. Povežite svoju ruku dok uključujete tako da to bude brz gladak pokret.
6. Napravite drugu probu (F-C-B-Cis). Ukupno vreme probe je 2,5 sekunde. Izbrojte "hiljadu i jedan" (gotovo sa prvom probom), "Hilja" (gotovo sa uključivanjem prekidača) "Hiljadu i jedan" (gotovo sa drugom probom).
7. Rezultat bi trebalo da bude NEGATIVAN. Ako druga proba zazvuči makar i malo više, to znači da niste na standardnoj visini. Sačekajte još nekoliko sekundi i vratite se na Korak 3.
8. Ako je prvi rezultat bio NEGATIVAN, uklonite "SO br. 2" i stavite "SO br. 1". Isključite prekidač na test ploči i ponovite test. Ovog puta kolo će rezonovati. Naučite da čujete razliku između poslednje dve probe da bi se trajanje rezonantne probe moglo smanjiti (i tako smanjiti i vreme odmora).
9. Koža sada mora da se odmori. Kad se "SO br. 1" stavi u kolo, rezonanca uvek postoji, bilo da je čujete ili ne. Zato uvek neko vreme odmorite kožu.
10. Kako da budete sigurni da se koža dovoljno odmorila? Svaki put kad hoćete da znate da li ste se vratili na standardni nivo, naprosto možete da testirate sebe "SOLJU br. 2" (naprosto obavite korake od 3 do 6). Dok to učite, iskoristite svoj klavir da vam pomogne da

naučite šta je standardni nivo (počinje tačno od F). Ako se ne odmorite i rezonujete kolo pre nego što ste se vratili na standardni nivo, rezultati će odstupati od normale i biti beskorisni. Što vam je kraća rezonantna proba, to se brže vraćate na standardni nivo. Nemojte da prekoračite pola sekunde kad probate "SO br. 1". Nadajmo se da ćete u tom intervalu već čuti rezonancu.

Ova lekcija vas uči da najpre slušate praznu test ploču, a potom "SO br. 2" da biste naučili da proverite standardni nivo. Zatim, upoređujete praznu ploču sa "SOLJU br. 1" da biste otkrili rezonancu. U kasnijim lekcijama pretpostavljamo da ste upoznali svoj standardni nivo i da ste prilično sigurni u njega.

Svakodnevno vežbajte da prepoznate rezonancu u vašem strujnom kolu.

Bela krvna zrnca

Traženje rezonance između vaših belih krvnih zrnaca i nekog toksina je najvažniji test koji možete da obavite.

Vaša bela krvna zrnca predstavljaju prvu liniju odbrane vašeg imunog sistema. Osim što prave antitela, interferon, interleukine i druge supstance, ona takođe "jedu" strane supstance u vašem telu i izbacuju ih. Naprosto proveravajući da li u vašim belim krvnim zrnima ima toksina ili uljeza, štedite sebi posao da proveravate sva ostala tkiva u vašem telu. Jer, gde god da se nalazi neka strana supstanca, verovatno neka bela krvna zrnca rade na tome da je uklone.

Bilo mi je potrebno dve godine da otkrijem ovaj istinski indikator, ali on nije savršen. Pantljičare su primetan izuzetak. One se mogu učauriti u određenom tkivu koje će na testu biti pozitivno, dok će bela krvna zrnca i dalje biti negativna. Takođe, kad su bakterije i virusi u svom latentnom obliku, oni se ne javljaju u belim krvnim zrnima. Na sreću, u svom aktivnom obliku se sasvim lepo pojavljuju. Freon je primer otrova koji se retko otkriva u belim krvnim zrnima; ali, u celini, bela krvna zrnca su sjajan indikator toksina.

Kako napraviti uzorak belih krvnih zrnaca

Nabavite praznu bočicu za vitamine sa ravnim plastičnim poklopcem i kotur providnog selotejpa. Bela krvna zrnca ne ulaze u bočicu, ona idu na bočicu. Bočica naprosto omogućava da se lako rukuje njima. Isperite i osušite bočicu. Napravite još jedan uzorak na čistoj staklenoj pločici. Iscedite neku masnu žlezdu na vašem licu ili telu da dobijete tračicu beličaste materije (koja nije pomešana sa krvlju). Uzmite je noktom palca. Razmažite je u malu traku preko poklopca bočice ili na staklenu pločicu. Prelepите providni selotejp preko pokrivača bočice, tako da krajevi vise preko ivice, tako da lako možete da vidite gde je stavljen uzorak (vidite fotografiju). Obrišite pokopac pored trake da biste se osigurali da su sva bela krvna zrnca pokrivena. Za pločicu, stavite kap ulja i pokrivač (vidi "Izvore"). Oba preparata daće identičan rezultat. Bočica se koristi tako što stoji naglavce, na poklopcu, tako da je uzorak blizu ploče. Poklopac se koristi zato što je ravan, dok dno kod većine bočica nije.

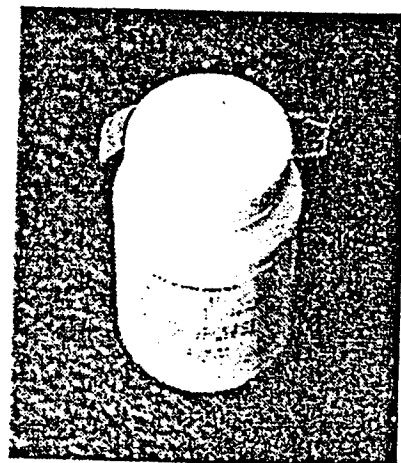
Lekcija dva

Cilj: dodati primerak belih krvnih zrnaca kolu i uporediti zvuk.

Metod:

1. Uključiti sinhrometar.
2. Početi sa isključenim prekidačem za test ploču
3. Staviti uzorak belih krvnih zrnaca na levu ploču. Staviti neku "džank" hranu u plastičnu kesicu na desnu ploču.
4. Pojesti malo te džank hrane.
5. Posle pola minuta, slušati struju. Uključiti prekidač test ploče i slušati opet.
6. Ako kolo sada rezonuje, ta džank hrana je već u vašim belim krvnim zrnima. Otrovna je.

Uzmite vitamin C i B kompleks da je brzo očistite; možda je u njoj bilo propil-alkohola ili



Slika 81. Bočica sa belim krvnim zrnima

benzena. Testirajte svakih 5 minuta da vidite koliko je vremena potrebno da se organizam pročisti.

Lekcija tri

Cilj: Utvrditi koliko je filtrirana voda koju pravite čista.

Metod: Naspite nekoliko kašičica filtrirane vode u bocu ili u plastičnu kesicu. Stavite uzorak vaših belih krvnih zrnaca na jednu ploču, a uzorak vode na drugu. Slušajte svoje kolo. Probajte filtriranu vodu. Nakon pola minuta, slušajte opet kolo, baš kao u Lekciji dva. Ako se ona pojavi u vašim belim krvnim zrnima bilo kad, možete da zaključite da voda nije čista. Morate imati na raspolaganju čistu vodu pre nego što nastavite.

Lekcija četiri

Cilj: Da odredite koliko tačno čujete rezonancu.

Materijal: "SO br. 1" i "SO br. 2", koje ste napravili za Lekciju jedan.

Metod: Premestiti etikete "SO br. 1" i "SO br. 2" na dno bočice, tako da ne možete da kažete koja bočica je koja.

1. Uključite sinhrometar.
2. Počnite sa isključenim prekidačem za test-ploču.
3. Pomešajte bočice, izaberite slučajno jednu i stavite je na desnu ploču.
4. Slušajte struju.
5. Uključite prekidač test ploče i napravite drugu probu.
6. Rezonancija ukazuje na "SO br. 1", a odsustvo rezonancije na "SO br. 2". Proverite bočice. Setite se da se posle "SO br. 1" odmorite, bilo da ste čuli rezonancu ili ne.
7. Ponovite korake 3-5 određen broj puta. Ponavljajte dok ne dobijete stopostotnu tačnost.

Problemi

Ako ponovite taj eksperiment, pa i dalje "pobrkate" bočice, počnite ponovo. Možda ste ih slučajno zagađili, ili pogrešno obeležili spolja, ili zamenili poklopce bočica.

Ako je rezultat pogrešan kad ispitujete različite bočice, možda je to zato što su pločice zagađene. Operite bočice spolja, isperite filtriranom vodom i osušite. Takođe veoma pažljivo obrišite ploče filtriranom vodom i osušite ih. Ili stavite nove ploče.

Ako vam je rezultat isti pri testiranju svih bočica, vaša filtrirana voda je zagađena. Promenite filter.

Priprema test supstanci

Ako se radi o suvim supstancama za testiranje, kao što su npr. parče olova ili zrno žita ili prah pesticida, njih naprosto možete staviti u kesicu i položiti na test ploču. Međutim, ja više volim da malu količinu supstance koja se testira (veličine zrna graška) stavim u bočicu filtrirane vode od 15 cl. Doći će do mnogih hemijskih reakcija između te supstance i vode koje će proizvesti više test supstanci koje će sve biti u jednoj bočici. To će podstaći reakcije u telu.

Kad u telu ima dosta soli i vode, može doći do sličnih reakcija između elemenata i vode. Na primer, traka čistog bakra (99,9%), kad se stavi u filtriranu vodu, može da proizvede bakar hidroksid, bakarni oksid, bakar dioksid i tako dalje. Te supstance mogu biti slične nekim od proizvoda za koje možemo očekivati da će nastati u telu, a koji potiču od bakarnih dijafragmi za kontracepciju, bakarnih narukvica ili od bakra iz metalnih zubnih plombi. Pošto električna svojstva elementarnog bakra nisu ista kao svojstva bakarnih jedinjenja, propustili bismo mnoga otkrića ako bismo za test supstancu uzeli samo suvi elementarni bakar.

Nečiste test supstance

Nije neophodno da imate čiste test supstance. Na primer, komadić olova za balansiranje guma lako možete dobiti kod vulkanizera. Običan benzin (koji sadrži olovo) i olovo za udice lako mogu da posluže kao dobre test supstance za olovo. U svoj test vi uključujete dodatne nečistoće. Ako vaš olovni predmet u sebi ima i kalaja, vi takođe testirate i na kalaj. Obično možete doći do ispravnog zaključka određenim pažljivim manevrima. Ako ste petraživali svoje bubrege, pa ako i benzin

sa primesama olova, i olovo za udice i za balansiranje rezonuje sa vašim bubrezima, možete da zaključite da u vašim bubrezima ima olova, pošto je zajednički element za sve ove tri stvari olovo (kasnije ćete naučiti kako da testirate specifično tkivo, kao što je npr. tkivo bubrega).

Ako koristite čiste hemikalije, to vam daje pouzdanost rezultata. Čiste hemikalije možete kupiti od kompanija koje snabdevaju hemikalijama proizvođače (vidi "Izvore"). Vaša apoteka, dečja "hemijska laboratorija", ili kompanije koje proizvode biološke supstance takođe mogu biti izvor vaših uzoraka.

Najveća skladišta svih otrovnih supstanci su prodavnice i vaša sopstvena kuća

Test supstance možete da napravite od vašeg sapuna za ruke, soli za omekšavanje vode i deterdženta za pranje rublja, tako što ćete malu količinu (1/6 kafene kašičice) staviti u bočicu od 15 cl i dodati 2 kašičice filtrirane vode. (Ili, za brzo testiranje, naprosto stavite uzorke, suve ili vlažne, na ploče, u plastičnoj kesici). Uvek koristite plastičnu kašiku.

Evo nekoliko predloga kako da nađete toksične supstance da biste obavili osnovni test na toksine. Ako je određena supstanca čvrsta, stavite malu količinu u plastičnu kesicu i dodajte jednu kafenu kašičicu filtrirane vode da biste dobili privremenu test supstancu. Ako hoćete trajnu test supstancu, stavite je u bočicu od zatamnjenog (braon) stakla. Ako je supstanca tečna, sipajte nekoliko kapi u bočicu i oko 2 kafene kašičice filtrirane vode. Sve otrovne supstance držite u staklenim bočicama, radi vaše sopstvene bezbednosti. Bočice od zatamnjenog stakla mogu se kupiti na tucе u apotekama (vidi "Izvore"). Vašu test bočicu zapečatite selotejpom radi vaše sigurnosti i da biste sprečili isparavanje.

Aflatoksin: zagrebite plesan sa pomorandže ili parčeta hleba; posle toga operite ruke.

Aceton: apoteka ili prodavnica boja i lakova.

Arsenik: 1/16 kafene kašičice pesticida sa arsenom iz poljoprivredne apoteke. Isečak trake protiv muva.

Aluminijum: komad aluminijumske folije (ne kalajne folije) ili aluminijumska kašičica.

- Aluminijum silikat: malo soli koja sadrži taj agens (obična so).
- Azbest: komad azbestnog pokrivača (za grejače), konopčić sa starinske pećnice, 1 cm² kajiša za mašine za sušenje veša, koji nije proizveden u SAD ili komadić građevinskog materijala koji je uklonjen zbog primesa azbesta (pitajte nekog građevinca).
- Barijum: sačuvajte nekoliko kapi napitka koji se daje pre rendgen-skog snimanja (npr. želuca). Ruž za usne koji sadrži barijum.
- Benzen: stara kanta bitumena; kašičica smrvljenog asfalta sa ulice.
- Berilijum: komad uglja; nekoliko kapi petroleja.
- Bizmut: nekoliko kapi antacida (sredstva protiv želudačne kiseline) koji sadrži bizmut.
- Brom: izbeljeno brašno sa bromom.
- Kadmijum: zagrebite galvanizovan ekser, ili uzmite bilo koju farbu.
- Cezijum: zagrebite površinu neke providne plastične boce (za sokove, kiselu vodu i dr).
- CFC (Freon): zamolite nekog elektroničara da vam našprica malo nekog starog spreja za čišćenje kontakata (našpricati u vodu, napolju, i nasuti tu vodu u test bočicu).
- Hrom: zagrebite branik sa nekog starog automobila.
- Kobalt: izdvojite plava i zelena zrnca iz deterdženta. Takođe, možete uzeti boju koja sadrži kobalt (plavu).
- Hlor: nekoliko kapi starinskog Clorox-a.
- * Bakar: zamolite vodoinstalatera da vam odseče komadić bakarne cevi od najčistijeg bakra, ili 5 mm čiste bakarne žice.
- Glavnica: kašičica zrna raži, ili ražani hleb. Dodajte rakiju da je konzervirate.
- Etar: prodavnica auto delova (tečnost za startere).
- Etil alkohol (žitni alkohol): najčistiji alkohol za piće. U SAD "Everclar", u Meksiku "Proteo".
- Staklena vuna: komadić izolacionog materijala iz stana.
- Fluor: zamolite zubara za uzorak.
- Formaldehid: kupite 37%-ni rastvor u apoteci. Za uzorak uzmite nekoliko kapi.
- Benzin: benzinska pumpa (super i bezolovni).

- Zlato: zamolite zlatara za mrvicu najčistijeg zlata, ili upotrebite venčani prsten.
- Kerozin: benzinska pumpa.
- Olovo: olovo za balansiranje guma, olovo za udice, olovo za lemljenje iz prodavnica elektronike.
- Živa: živin termometar (ne morate da ga slomite), komad zubne plombe.
- Metil alkohol: prodavnica boja.
- Nikl: niklovana spajalica za papir, neki novčić.
- Patulin (jabukova plesan): isecite komad oprane, nagnječene jabuke.
- PCB: voda iz kamenoloma koja je zagađena njime (građevinac ili električar možda znaju izvor zagađenja).
- Platina: zamolite zlatara za mali uzorak.
- Propil alkohol: alkohol za čišćenje iz apoteke (isto što i propanol ili izopropanol). Uzmite samo nekoliko kapi, ostatak bacite. Ne čuvajte ga.
- Polivinilhlorid: lepak koji ga sadrži.
- Radon: ostavite čašu ili bokal sa oko 2,5 cm flitrirane vode da stoji otvoren 3 dana u podrumu u kome ste ustanovili da ima radona. Posle toga, zatvorite bokal. Sipajte 2 kafene kašičice te tečnosti u bočicu za uzorke.
- Silikon: grumen silikonskog zaptivača.
- Srebro: zamolite zlatara za mrvicu veoma čistog srebra. Srebrni lem se može naći u prodavnicama elektronike. Zagrebite ivicu veoma starog srebrnog novčića.
- Sijerak (plesan): 1/8 kafene kašičice sirupa od sijerka.
- Stiren: komadić stiropora.
- Tantal: kupite svrdlo za električnu bušilicu koje sadrži tantal.
- Kalaj: zagrebite kalajisanu kantu. Kalaj za lemljenje. Zamolite zubara za parče čistog kalaja (od njega se prave sponje).
- Titan: kupite svrdlo za električnu bušilicu koje sadrži titan.
- Toluen: tuba lepka u čijem sastavu je naveden toluen.
- Tungsten: žica pregorele sijalice.
- Vanadijum: držite komad vlažnog papirnog ubrusa iznad gorionika

za gas, kad gas ističe. Komad tog papira stavite u vašu bočicu za uzorke i dodajte 2 kafene kašičice flitrirane vode.

Ksilen: prodavnica boja ili apoteka.

Zearalenon: kombinujte mrvice tri vrste kukuruznog čipsa i tri vrste kokica.

Ovaj spisak vam daje dobru osnovu za početak. Pošto je mali broj tih uzoraka čist, morate da u izvesnoj meri upotrebite logiku u najvećem broju slučajeva. Ako testirate na barijum u vašim grudima, pozitivan rezultat bi značio da ruž za usne koji sadrži barijum daje pozitivan rezultat, a ruž za usne koji ne sadrži barijum negativan.

Hemijski komplet za amatere je sjajan dodatak vašoj kolekciji test uzoraka. Imajte, međutim, na umu pretpostavke i greške u ovom sistemu. Test na srebro koji koristi srebro hlorid može da bude negativan. To ne znači da u vašem telu nema srebra; to jedino znači da u tkivima koje ste testirali nema srebro hlorida.

Sigurno ćete propustiti neke toksine i ne dopustite da vas to obeshrabri. Ima više nego dovoljno onoga što možete da otkrijete.

Najisplativija vrsta testa je, verovatno, upotreba samih proizvoda za domaćinstvo kao test uzoraka. Sapuni, kolonjske vode, vodice za usta, zubne paste, šamponi, kozmetika, hlebovi, mlečni proizvodi, sokovi i cerealijske mogu postati test uzorci. Stavite oko 1/8 kafene kašičice nekog od tih proizvoda u staklenu bočicu, dodajte dve kafene kašičice flitrirane vode i etil alkohol da ih konzervirate. Za privremene testove koristite samo plastične kesice i vodu. Ako test utvrdi prisustvo nekog od tih proizvoda u vašim belim krvnim zrnima, ne bi trebalo da ga upotrebljavate, čak i ako ne možete da tačno odredite o kom toksinu se radi.

Pogledajte str. 523 da vidite spisak toksina i rastvarača koji ja koristim. Da biste naručili čiste supstance, vidite "Izvore" za "hemikalije za testiranje".

Pravljenje organskih uzoraka

Da biste ispitali ima li toksičnih elemenata ili parazita u nekom određenom organu, kao što je jetra ili koža, potreban vam je ili svež ili smrznut uzorak tog organa ili preparirani slajd tog organa za mikroskop. Meso koje kupite u mesari, sveže ili smrznuto, daje vam niz uzoraka raznih organa. Pileći, ćureći, teleći ili svinjski organi će svi dati isti rezultat. Možete da kupite pileće želuce kao uzorak za želudac, teleću džigericu za jetru, svinjski mozak za mozak, goveđi odrezak za mišić, grudi za timus, tripice za želučanu suzokožu. Drugi organi se mogu naručiti iz pogona za pakovanje mesa.

Istresite srž iz komada kosti da dobijete koštanu srž. Ostružite komad kosti vrelom vodom da ga očistite od srži, kako biste dobili uzorak kosti. Odaberite komad mesa, isperite ga i stavite u plastičnu kesicu. Možete i da ga zamrznete. Da biste napravili trajan nezamrznut uzorak, odsecite komadić, veličine zrna graška, i stavite ga u bočicu od tamnobraon stakla (15 cl). Sipajte preko toga dva kafene kašičice filtrirane vode i $\frac{1}{4}$ kašičice alkohola (može čista votka) da biste ga očuvali. Ovo ne mora da se zamrzava, ali ako počne truljenje, napravite svež uzorak.

Svinjski mozgovi iz mesnice mogu se iseći da biste dobili razne delove mozga. Pileće džigerice često se prodaju sa zakačenom žučnom kesom ili žučnim kanalom, što vam daje jedan dodatni organ. U mesnici možete naći i plućno tkivo. Za bubreg, odsecite komad svinjskog ili telećeg bubrega. Teleća džigerica vam može obezbediti i uzorak krvi. Uvek posle rada sa sirovim mesom operite ruke i isperite ih etil alkoholom.

Za držanje uzoraka, ja koristim bočice od braon stakla, 15 cl, sa bakelitnim poklopcem (vidi "Izvore"). Međutim, dovoljne su i plastične kesice ili kutijice iz kancelarije. Posle zatvaranja, sve bočice se zatvaraju lepljivom trakom da se zatvarač ne bi slučajno olabavio. Možete da upotrebite i selotejp.

Da biste načinili uzorak kože, upotrebite komad zanoktice i kožu oguljenu sa nekog zadebljanja, ne sa bradavice. Nekoliko komadića je dovoljno. Zapamtite, kad ih koristite, moraju da budu veoma blizu test ploče; dodajte 2 kafene kašičice filtrirane vode i $\frac{1}{4}$ kašičice etil alkohola.

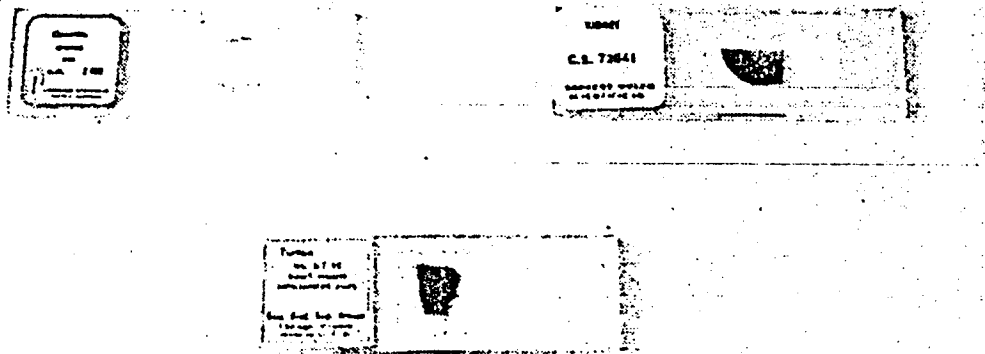
Pravljenje potpunog kompleta uzoraka tkiva

Moj prvobitni komplet je bio načinjen od smrznute ribe. Kako se topila, isecala sam razne organe na sitne komadiće i stavljala ih u bočice da ih sačuvam u flitriranoj vodi i etil alkoholu. Na taj način sam mogla da dobijem organe koji se ne mogu dobiti u kasapnici. Komad creva najbliži anusu odgovara našem debelom crevu, deo najbliži želucu odgovara našem dvanaestopalačnom crevu. Tako sam dobila 2 sloja želuca i različite slojeve oka, optičkog nerva i kičmene moždine.

Još jedan komplet uzoraka tkiva dobijen je od tek zaklanog junca na klanici. Tako sam dobila četiri srčane komore, pluća, traheje, aortu, venu, pankreas i tako dalje.

Nabavka potpunog kompleta uzoraka tkiva

Slajdovi tkiva za proučavanje pomoću mikroskopa, nebojeni ili obojeni na razne načine, daju iste rezultate kao i uzorci koje ste pripremili na već opisane načine. Ova činjenica vam otvara čitav katalog tipova tkiva za dalje proučavanje. Vidite "Izvore" za mesta gde možete da ih kupite.



Slika 82. Neki kupljeni paraziti i slajdovi tkiva

Sad imate komplet uzoraka organa, bilo svežih, bilo smrznutih, konzerviranih ili na slajdovima. Takođe imate i komplet test supstanci, bilo da su to hemijska jedinjenja ili elementi ili određeni proizvodi. Vaš cilj je da u vašim sopstvenim organima i telesnim tkivima potražite supstance koje vam možda oduzimaju zdravlje.

Uskoro će postati lak svakodnevni zadatak da sebe održavate zdravim.

Uzorci telesnih tečnosti

Svi se oni pripremaju tako što naspete oko $\frac{1}{4}$ kafene kašičice u bočicu od braon stakla od 15 cl. Dodajte oko 2 kafene kašičice filtrirane vode i $\frac{1}{4}$ kafene kašičice etil alkohola da bi se konzervisale. Nerazređeni uzorci ne daju rezultat, iz razloga tehničke prirode koji izlaze van okvira ove knjige. Važno je da se uzorak *ne mućka*, već da se lagano promeša.

Mokraća. Poželjno je da imate uzorak čiste, neinficirane mokraće kao probni uzorak. Pošto u to ne možete biti sigurni, nabavite nekoliko uzoraka od raznih osoba za koje verujete da su zdrave i napravite nekoliko test uzoraka da biste uporedili rezultate. Obeležite svoje uzorke: Mokraća A (dete), Mokraća B (žena) Mokraća C (moja) itd.

Sperma. Uzorak iz kondoma je odgovarajući. Stari uzorci, (poslati poštom i nesmrznuti) takođe odgovaraju. Uzmite jednu do deset kapi ili zagrebite malu količinu plastičnim nožem.

Krv. Trebalo bi upotrebiti jednu do deset kapi krvi. Zgrušana ili hemijski tretirana krv odgovara. Krv razmazana na slajdu je sasvim odgovarajuća.

Mleko. Kravlje mleko je isuviše zagađeno parazitima da bi se moglo upotrebiti. Elektronski, mrtav uzorak je ekvivalentan živom, pa pasterizacija mleka ne pomaže u tom pogledu. Bolje je uzeti uzorak ljudskog mleka.

Pljuvačka. Upotrebite sopstvenu, ako ste se očistili od parazita i negativni ste i na stadijume metilja. Ako ne, nađite nekog dobrog prijatelja ili dete.

Specifikacija tkiva je najmoćnija tehnika ispitivanja u vašem arsenalu. Svaki od uzoraka vaših tkiva može se testirati na bilo koju od vaših toksičnih supstanci.

Sada možete da testirate na tri različita načina!

Kad testirate sa nekom supstancom na jednoj ploči, dok je druga prazna, vi tražite tu supstancu u čitavom svom telu. Takav test nije baš delikatan.

Ako stavite uzorak tkiva na drugu ploču, tada tražite tu supstancu specifično u tom tkivu, i to je mnogo određenije. To tkivo ne moraju da budu bela krvna zrnca. Na primer, da biste našli živu u vašim bubrezima, stavili biste uzorak žive na jednu ploču, a uzorak bubrega na drugu. Tehnika je ista kao i kad koristite bela krvna zrnca.

Ako postavite supstancu na obe ploče, rezonanca u kolu će značiti da dva uzorka imaju nešto zajedničko. Na primer, ako imate živu na jednoj ploči, a zubni konac na drugoj, pozitivan rezultat će značiti da konac sadrži živu.

Lekcija pet

Cilj: Da posmatrate kako supstance putuju kroz vaše telo.

Sredstva: Spremite pola litre rastvora braon šećera (beli šećer je zagađen propil alkoholom), u filtriranoj vodi. Upotrebite 1 kafenu kašičicu braon šećera, 1/8 kašičice vitamina C (da biste detoksikovali plesan sijerka) i pola litra filtrirane vode. Ne mućkajte; blago promešajte. Sipajte u bočicu za uzorke (čistu bočicu za vitamine) oko 1 cm tečnosti. Isperite i osušite bočicu spolja. Na kraju, operite ruke čistom vodom.

Metod:

1. Testirajte svoju kožu na prisustvo braon šećera, koristeći tek načinjen uzorak u bočici i uzorak vaše kože. Ne bi trebalo da bude prisutan (da dođe do rezonance).
2. Pripremite papirni oblog od parčeta belog nenamirisanog papirnog ubrusa. Savijte ga da načinite tampon.
3. Potopite tampon u šećerni rastvor i nanosite ga na kožu unutrašnjeg dela ruke gde možete slobodno da ga utrljate. Utrljajte ga snažno

oko 10 sekundi (inače je potrebno nekoliko minuta da se apsorbuje). Ostavite iscepani tampon na koži i zalepite ga parčetom selotejpa dugim oko 10 cm (to produžava vreme koje imate za rad). Brzo operite prste.

4. Stavite uzorak kože na jednu ploču, a bočicu sa uzorkom šećera na drugu.
5. Probajte ima li rezonance svakih 5 sekundi. Čim čujete rezonancu, koja znači da je koža apsorbivala rastvor šećera (za što će možda biti potreban čitav minut), zamenite uzorak kože uzorkom jetre i ponovo poslušajte ima li rezonance. Ne bi trebalo da je bude, bar još ne.
6. Testirajte naizmenično kožu i jetru. Uskoro će koža biti čista, a rezonovaće jetra. Proverite takođe pankreas i mišiće da biste videli koliko brzo šećer dospeva do njih.
7. Proverite bela krvna zrnca i bubrege. Ne bi trebalo da se pojavi u njima (ukoliko nije zagađen nekim toksinom).
8. Nakon pet do deset minuta šećer će nestati iz svih tih tkiva i vaš eksperiment će biti okončan. Operite ruke čistom vodom.

Zapazite da imate samo nekoliko minuta da obavite sve svoje testove nakon što koža apsorbuje test supstance.

Lekcija šest

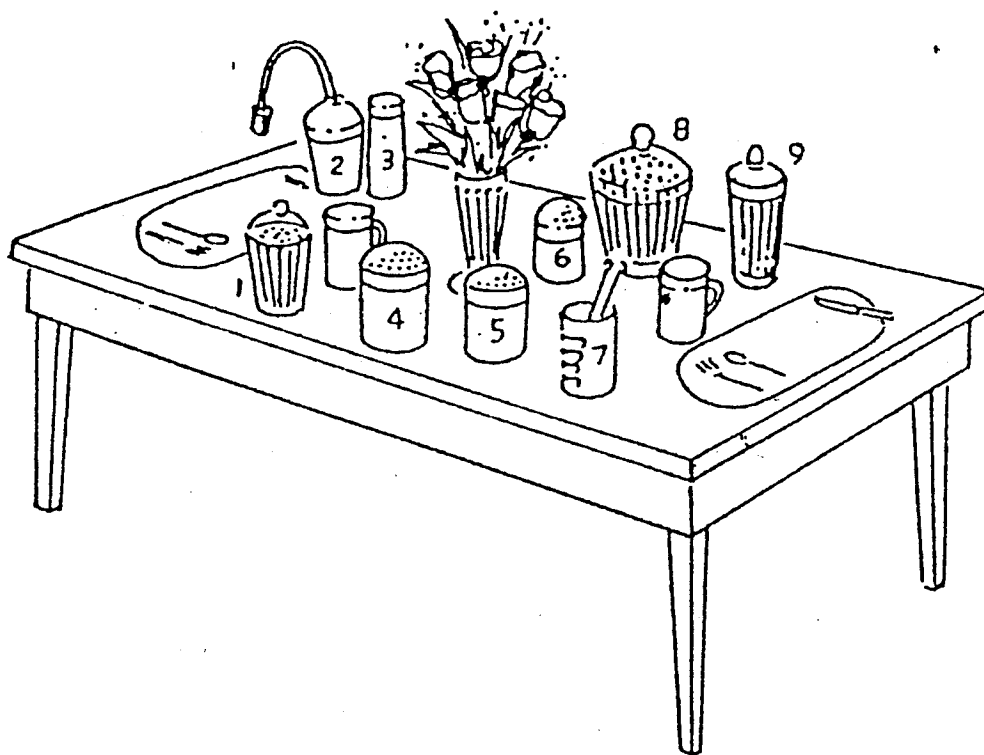
Svrha: Da proverite spiskove za propil alkohol i benzen

Metod: Upotrebićemo sinhrometar da testiramo prisustvo toksina u nekom proizvodu. Sakupite sve proizvode navedene u listi propil alkohola (str. 307) i benzena (str. 323)... koliko god možete da nađete. Napravite takođe bočice sa uzorcima benzena i propil alkohola.

1. Postavite test supstancu sa propil alkoholom na jednu ploču, a određeni proizvod na drugu.
2. Slušajte struju sa samo jednom pločom u kolu. Zatim slušajte sa obe ploče uključene (sa uključenim prekidačima). Taj metod može da detektuje koncentraciju u kvadrilionskim delovima. On nije tako osetljiv kao proba kože.
3. Ponovite sa test supstancom za benzen.

Čak i male količine rastvarača su otrovne! Oni se ne smeju konzumirati niti ostavljati u našoj okolini.

Otkrila sam da mnogo proizvoda na koje se i ne sumnja sadrže benzen. To je takva sveopšta katastrofa da ljudi moraju da se zaštite tako što će koristiti sopstvene testove. Agencije za regulaciju tržišta (pre nego osiguravajuća društva) trebalo bi da potrošače snabdeju jeftinim i jednostavnim testovima (etiketama i papirima koji reaguju na određenu supstancu, da ne bismo morali da teglimo sinhrometar svuda unaokolo). Čak i ako neki testovi pogreše, neće svi testovi propustiti da otkriju tako važan zagađivač kao što je benzen. Tako bi čitava stvar mnogo pre izašla pred oči javnosti; ovo što se danas dešava je katastrofa.



- 1) Test štapići za salmonelu, šigelu, aflatoksin, glavicu, zearalenon, patulin. 2) ozonizator 3) Lugolov rastvor 4) prah C vitamina 5) natrijumova/kalijumova so 6) sveži biljni začini u prahu 7) zaper za hranu 8) test štapići za benzen, propil alkohol, metil alkohol 9) test štapići za teške metale i lantanoide

Slika 83. Sto budućnosti

Lekcija sedam

Cilj: Da isprobate da li je aluminijum prisutan u vašem mozgu i vašoj hrani.

Sredstva: Aluminijumska kašičica, kafena kašičica soli (sa dodatkom aluminijuma), 1 kvadratni cm aluminijumske folije, pakovanje svinjskog mozga, zamrznuto. (Ili od neke druge životinje). Ili obojeni slajd cerebruma, cerebeluma ili nekog drugog moždanog tkiva.

Metod:

1. Odsecite komad moždanog tkiva (1 kafena kašičica) i stavite ga u plastičnu kesicu.
2. Stavite uzorke aluminijuma u odvojene plastične kesice. Dodajte filtriranu vodu svakoj, po jednu supenu kašiku. Ruke detaljno perite (bez sapuna).
3. Stavite uzorak aluminijuma na jednu ploču, a uzorak mozga na drugu ploču.
4. Ispitajte postoji li rezonanca. Ako kolo rezonuje, vi imate aluminijuma u svom mozgu.
5. Ako vaš uzorak aluminijuma sadrži kadmijum ili bakar, test će takođe tražiti i njih u vašem mozgu. Ponovite test sa aluminijumom sa drugim aluminijumskim objektima. Ako svi oni rezonuju, veoma je, veoma verovatno da imate aluminijuma u mozgu. Ako možete, testirajte se posebno na kadmijum i bakar. Ako ih nemate u svom mozgu, još je verovatnije da su rezultati testiranja sa aluminijumom tačni.
6. Naravno, bilo bi poželjno da ste u to potpuno sigurni. Da biste to postigli, kupite čist aluminijum ili etalon atomske apsorpcije. Njih možete nabaviti od kompanija koje snabdevaju hemikalijama.

Ako u vašem mozgu ima aluminijuma, odale on dolazi?

7. Stavite najčistiju aluminijumsku supstancu koju ste mogli da nabavite na jednu ploču i zamenite uzorak mozga sledećim stvarima, testirajući jednu po jednu. Ne zaboravite da se odmorite posle svakog pozitivnog rezultata.

- Kašičica mladog sira ili jogurta uzeta sa vrha kutije koja na vrhu ima foliju
- Parče krem sira ili putera koje je bilo umotano u aluminijumsku foliju
- Komadić šipke sapuna ili malo losiona za ruke
- Komadić stvari pečenih u aluminijumskom tiganju
- Komad ćureće kože ili neko vruće jelo koje je bilo prekriveno aluminijumskom folijom
- Bilo šta što je pečeno sa praškom za pecivo
- Gazirano piće iz aluminijumske konzerve

Alternativna lekcija:

Da testirate prisustvo zubnog metala u vašim tkivima. Upotrebite komadić amalgama iz vaših starih plombi. To daje rezultate i za ostale sastojke legure plombe, osim žive. Ako ne možete da nađete komadić živinog amalgama, upotrebite živin termometar (nemojte da ga slomite, naprosto stavite rezervoar sa živom na ploču). Odaberite tkiva kao što su bubrezi, nervi, mozak i jetra, pored belih krvnih zrnaca.

Nisam nikad secirala ljudska tkiva da bih ih podvrgla kontrolnim laboratorijskim testovima. Pošto su koža i jezik direktno dokazivi, izgleda sasvim logično da je slično i sa drugim tkivima.

Testiranje vazduha

Suptilne čestice i gasni molekuli koji se nalaze u vazduhu, zakačeni za čestice prašine, koje se na kraju talože na stolu, dasci, i drugim mestima. Svake noći se nagomila tanak sloj prašine, iako vi ne možete da je vidite. Da biste obavili probu na zagađivače u vazduhu, sakupite nešto prašine. Obrišite kuhinjski sto i dasku za spremanje hrane parčetom ovlaženog papirnog ubrusa, pet sa pet santimetara veličine. Stavite ga u plastičnu kesicu koja može da se hermetički zatvori. Ne sakupljajte staru prašinu, na primer sa vrha frižidera ili ormana, jer ona ne predstavlja trenutni sastav vazduha.

Testiranje drugih osoba

Zamolite tu osobu da se udobno smesti u stolici, sa rukama blizu vas. Izaberite prvi zglobov srednjeg prsta ili kažiprsta, kao kad testirate sebe. Pošto vi testirate tu osobu, vi takođe povezujete sebe u isto strujno kolo kao i nju.

Da biste isključili sebe, potrebno vam je da povećate svoju induktivnost. Za to će poslužiti kalem od 10 mikrohena koji nosite priljubljen uz kožu; on se lako pravi. Nabavite izolovanu žicu i obmotajte je gusto 24 puta oko hemijske olovke (ili nekog predmeta slične veličine). Presecite krajeve i fiksirajte ih čvrsto izolir trakom. Držite tu spravu u plastičnoj kesici, čak i ako vam je u džepu. Kupovni induktor od 4.7 mikrohena, koji nosite direktno do kože, takođe dobro radi. Možete da ga nosite na ogrlici. (Ne zaboravite da uklonite ogrlicu kad testirate sebe). Induktor deluje kao prigušivač radio-frekvencija, koji ograničava naizmeničnu struju koja bi mogla da protiče kroz vas dok testirate drugu osobu.

Isprobajte svoj induktor na sledeći način. Ponovite Lekciju jedan sa kalemom priljubljenim uz kožu. Ne bi trebalo da dođe ni do kakve rezonance, čak ni sa "SOLJU br. 1". Ako dođe do rezonance, napravite veći kalem. Uklonite induktor kada ne testirate druge.

Lekcija osam

Cilj: Da otkrijete aluminijum u mozgu neke druge osobe.

Sredstva: isti kao u prethodnim lekcijama, vi nosite induktor.

Metod:

1. Stavite uzorak aluminijuma na jednu ploču, a uzorak mozga na drugu ploču.
2. Dajte drugoj osobi držač za ruku. Vi koristite sondu. Držite njene prste čvrsto u svojoj ruci.
3. Testirajte drugu osobu da vidite ima li rezonance. Prva proba se odvija sa samo jednom test pločom uključenom u kolo. Druga se odvija sa obe ploče uključene u kolo. Ako dođe do rezonance, to podrazumeva da u mozgu te osobe ima aluminijuma.

Testiranje pljuvačke

Ovo bi mogao da bude najkorisniji test. Pljuvačka u sebi sadrži po malo od gotovo svih otrova koje imate u sebi. Ali, u njoj se neće prvo pojaviti HIV virus ili komad stadijuma pantljičare. U svakom slučaju, salmonela iz vaše jetre, živa iz vaših bubrega, aluminijum iz mozga će se takođe pokazati i u pljuvački. A pljuvačka se može poslati u paketu ili sačuvati u frižideru. Trebalo bi da bude duoko zamrznuta da bi se sprečilo da se uplesnivi. Međutim, ovaj test nije toliko osetljiv kao kad drugu osobu direktno uključite u kolo.

Da biste napravili uzorak pljuvačke, stavite komad belog i nenamirisanog papirnog ubrus pet sa pet santimetara (iscepajte ga, nemojte seći) u plastičnu vrećicu koja može da se hermetički zatvori. Držite otvorenu kesicu ispred usta. Ne dodirujte papirni ubrus prstima. Pljunite na papir ili pustite da pljuvačka sama iscuri na papirni ubrus dok se ne natopi do pola. Zatvorite hermetički kesicu. Pre testiranje, dodajte dovoljno filtrirane vode da se natopi čitav komad papira.

Lekcija devet

Cilj: Da nadete osip ili herpes

Sredstva: Uzorak pljuvačke osobe koja se testira; ona može da bude hiljadama milja daleko; potreban vam je i uzorak virusa. On se može dobiti iz kraste od neke druge osobe, dovoljna je kapljica koja se pokupi parčetom papirnog ubrusa. Sve to, papir i drugo, može se staviti u staklenu bocu da bi se očuvalo. Trebalo bi dodati vodu i alkohol. Takođe se može staviti na slajd i označiti "Herpes, domaća radinost". Homeopatski preparat tog virusa ne daje tačne rezultate za ovu vrstu testiranja, zbog dodatnih frekvencija koje mu nameće potencijalizacija. (Međutim, homeopatski praparat može da se koristi ukoliko potencija odgovara frekvenciji tkiva gde on boravi. Nadajmo se da će uskoro biti nađen neki način da se koriste homeopatski izvori.)

Metod: Stavite uzorak pljuvačke u njegovoj zatvorenoj kesici na jednu ploču. Možda ćete, ipak, poželeti da ga na kratko otvorite da biste dodali filtriranu vodu da navlaži čitav papir i da dodate ¼ kašičice alkohola da ga sterilizujete ili sačuvate.

Stavite uzorak virusa na drugu ploču i testirajte kao i obično (kao u Lekciji šest). Pozitivan rezultat znači da ta osoba ima aktivan herpes.

Glavna mana testiranja pljuvačke je što ne znate u kom se tkivu nalazi patogeni organizam ili toksin. Možete jedino da zaključite da je prisutan.

Testiranje zamene

Iako je testiranje pljuvačke tako lako, takođe je moguće da se odrasla osoba koristi kao zamena kad testirate bebu ili kućnog ljubimca. Veliki kućni ljubimac može da sedi ispred te osobe. Držač za ruke drži zamenu, i čvrsto ga pritiska na telo bebe ili kućnog ljubimca. Odrasli može da je položi ravno na telo ili ruku bebe, i čvrsto drži čitavom rukom. Papirni pokrivač bi trebalo da bude vlažan. Za kućnog ljubimca, trebalo bi čvrsto pritisnuti kraj na njegovu kožu, npr. između prednjih nogu ili na trbuhu. Drugu ruku odrasli koristi za testiranje na uobičajeni način. Odrasli mora da nosi induktor kada se koristi kao zamena, a morate da nosite i vi, koji testirate.

Bolesna osoba ili osoba vezana za postelju može da se testira bez nekih velikih neugodnosti. Ona može da položi čitavu svoju šaku na kožu vaše noge, tik iznad kolena. Na vašu nogu postavite komad vlažnog ubrusa, oko 10x10 cm, da bi se poboljšao kontakt. Za ovo testiranje, vi morate da imate induktor. Sada možete da testirate vašu ruku umesto ruke bolesne osobe.

Lekcija deset

Cilj: Test na rak

Sredstva: Orto-fosfo-tirozin. Evo kako da ga dobijete:

1. Naručite čist uzorak od nekog proizvođača hemikalija (vidi "Izvore"). Stavite nekoliko miligrama (ne morate da merite) u malu staklenu bocu, dodajte 2 kafene kašičice flitrirane vode i ¼ kašičice alkohola za piće.
2. Sve osobe koje su obolele od raka imaju orto-fosfo-tirozin u svom urinu, kao i u kanceroznom tkivu. On se retko nalazi u drugim

telesnim tečnostima. Nabavite uzorak urina od nekog prijatelja koji boluje od raka. Zamrznite ga ako ne možete da ga odmah pripremite. Čuvajte taj uzorak dobro obeležen u odvojenoj plastičnoj kesici. Mnogo je manje verovatno da će osobe koje su skoro klinički lečene od raka imati orto-fosfo-tirozin u svom urinu. Hemijski, urin se ne može smatrati istim kao rastvor šećera ili soli. Urin predstavlja tkivo i ima svoju sopstvenu rezonantnu frekvenciju, kao što je imaju i druga tkiva. Ako se kombinuje sa nekim drugim tkivom na test ploči, on neće rezonovati kao da je upotrebljen rastvor čistog orto-fosfo-tirozina. Da biste iskoristili urin kao uzorak orto-fosfo-tirozina, morate da:

a) Naspete nekoliko kapi urina u vašu bočicu sa uzorcima b)
Dodajte 2 kašičice filtrirane vode

c) Dodajte nekoliko kapi alkohola za piće
Lagano izmešajte, nemojte da mučkate. Isperite i osušite bočicu spolja. Obeležite kao "urin/rak".

3. Kod obolelih od raka, u telu se takođe proizvodi faktor rasta. On je isti kao i onaj koji se može naći u majčinom mleku – na primer, faktor rasta epidermisa i faktor rasta nalik na insulin. Nabavite uzorak majčinog mleka i upotrebite ga da naćinite još jednu test supstancu za rak. Nekoliko kapi je dovoljno.

4. Postoji još jedan naćin da se pripremi uzorak za testiranje orto-fosfo-tirozina. Obićni puževi iz akvarijuma ili vrtni puževi predstavljaju prirodne domaćine za stadijume ljudskog crevnog metilja (*Fascilopius buscii*). Ti stadijumi će proizvoditi orto-fosfo-tirozin kada se puževi nahrane hranom za ribe zagađenom propil alkoholom. Gotovo pola konzervi hrane za ribe koje sam ja kupila bile su zagaćene propil alkoholom. Kupite nekoliko vrsta hrane za ribe. Testirajte ih na propil alkohol i benzen. Naćite nekoliko puževa, stavite ih u akvarijum, nahranite ih hranom za ribe zagaćenom propil alkoholom. (Drugu grupu puževa nahranite hranom zagaćenom benzenom, da biste dobili uzorak za SIDU). Posle dva dana, stavite svakog puža u zatvorenu plastićnu kesicu i testirajte ih individualno u odnosu na nekog ko je oboleo od raka, ili njegovu pljuvaćku. Puževi koji budu rezonovali sa tom osobom imaju

orto-fosfotirozin. Stavite te puževe u frižider da ih smrznete, zatim ih izdrobite i stavite u bočicu za uzorke sa 50% alkohola za piće, da biste ih konzervisali. Bočice se mogu držati zatvorene na sobnoj temperaturi.

Slično tome, vaši puževi hranjeni benzenom mogu se testirati u odnosu na nekoga ko je oboleo od SIDE. Svaki puž koji bude rezonovao može se pripremiti kao test-uzorak za HIV na isti način. Hrana za ribe mora se testirati i na zagađenje benzenom i na zagađenje propil alkoholom, i na odgovarajući način odvojiti, inače rizikujete da dobijete uzorke koji imaju i orto-fosfo-tirozin i HIV.

Metod:

1. Testirajte na rak tako što ćete postaviti uzorak koji ste upravo načinili (bilo koji od pomenuta četiri) na jednu ploču, a uzorak belih krvnih zrnaca na drugu.
2. Ako rezonujete sa oba uzorka u kolu, vi imate rak. Smesta potražite rak u svojim grudima, prostati, koži, plućima, debelom crevu i tako dalje.
3. Da biste bili još sigurniji, testirajte se i drugim test uzorcima. Ne bi trebalo da rezonujete.

Kao što do sada već znate, možete da potvrdite da ste oboleli od raka ako se testirate na propil alkohol i ljudski crevni metilj u jetri. Trebalo bi da izbacite propil alkohol iz upotrebe i da zaperom uništite sve parazite. Nastavite da se testirate na rak sve dok se ne izgubi. To ne bi trebalo da potraje duže od jednog sata. Takođe, nastavite da se testirate na propil alkohol i crevni metilj u vašim belim krvnim zrnima; postarajte se da svi oni nestanu. Takođe testirajte sebe na aflatoksin i freon.

Lekcija jedanaest

Cilj: Test na HIV

Sredstva: Kupite nekoliko miligrama Protein 24 antigena (komad jezgra virusa HIV) ili kompletan virus HIV na slajdu (vidi "Izvore"). Bočicu možete da koristite neotvorenu ako je potreban samo jedan test uzorak. Da

načinite još uzoraka, upotrebite oko 1 mg. Za bočicu od 15 cl. dodajte 2 kašičice filtrirane vode i $\frac{1}{2}$ kašičice alkohola za piće. Ili, pripremita uzorak HIV od puževa, kao što je objašnjeno u prethodnoj lekciji.

Metod: Potražite u timusu, vagini ili penisu virus, jer se on gotovo isključivo tu nastanjuje za prvu godinu ili dve. Ako nemate uzorke tih tkiva, možete da potražite u urinu, pljuvački ili belim krvnim zrnima, ali se može verovati jedino pozitivnom rezultatu. Takođe potražite i ljudski crevni metilj i benzen u timusu. Naravno, pozitivni test u tim tkivima je veoma značajan. Ako ste pozitivni, uništite parazite zaperom smesta. Za manje od jednog sata, trebalo bi da test koji obavite na sebi bude negativan. Uklonite stvari zagađene benzenom iz svog života. Takođe, testirajte sebe na razne vrste kokica, braon pirinča i kukuruznog čipsa, koji ukazuju na zearalenon, koji se mora eliminisati da biste ozdravili. Pratite sebe svakih nekoliko dana kako biste bili sigurni da vaše novonastalo ozdravljenje traje. Testirajte se na freon.

Lekcija dvanaest

Cilj: Testirate se na svakakve vrste bolesti

Sredstva: Koristite slajdove i kulture bolesti organizma. Domaći preparati beta streptokoka, akutne mononukleoze, kandidate, malih boginja, herpesa 1 i 2, ekcema, osipa, bradavice, kvasaca, gljivica, žvala, sinusnih mikroorganizama, duvanskog virusa i tako dalje, mogu se načiniti tako što naprosto prebrišete ili zagrebete oboleli deo. Za to mogu da posluže plastična kašika ili komad papirnog ubrusa. Stavite komadić materije koju dobijete na slajd. Dodajte kap ulja i stavite poklopac. Ili, stavite parče ubrusa u bočicu, dodajte vodu i alkohol kao što je već ranije napisano. Preparati za ispitivanje mikroskopom mogu da u velikoj meri prošire polje vašeg ispitivanja (vidi "Izvore").

Metod: Testirajte sebe na niz bolesti, koristeći najpre svoja bela krvna zrnca kao uzorak. Potom tražite u pojedinačnim organima kao što su jetra, pankreas, slezina. Zapazite koliko se tih uobičajenih bolesti uopšte nikad ne "gubi". One su žive i zdrave u nekom organu. Jedino što bolest nije uspela da vas obuzme!

Lekcija trinaest

Testirajte se na SIDU

Sredstva: Uzorak benzena, preparati tkiva timusa, jetre, pankreasa, penisa i vagine. Takođe i zbirka uzoraka bolesti kao iz prethodne lekcije.

Metod: Potražite benzen u timusu. Ako ste pozitivni tokom čitavog dana, vi rizikujete da dobijete SIDU, iako možda niste oboleli. Potražite benzen i u drugim tkivima. Što više tkiva sadrži benzen, to je situacija ozbiljnija. Smesta potražite benzen u svim proizvodima za ishranu i telo koje koristite.

Zauvek se okanite stvari zagađenih benzenom.

✓

Zebeležite bolesti iz Lekcije dvanaest na koje ste bili pozitivni. Testirajte se na najmanje deset. Ako ste pozitivni na više od polovine, vi već imate SIDU (50% je moje merilo, ali vi možete da postavite sopstveno; idealno merilo za definiciju zdrave osobe bilo bi 0%).

Lekcija četrnaest

Cilj: testirati se na aflatoksin

Sredstva: Ne pokušavajte da kupite uzorak čistog aflatoksina; to je jedan od najjačih kancerogena koji su poznati. Ako ga imate u rukama, to bi stvorilo nepotreban rizik, čak i ako nikad ne biste otvorili bočicu. Naprosto naćinite uzorak piva, plesnivoć hleba, jabukovoć sirćeta i bilo kog zrnevlja, tako što ćete staviti veoma malu kolićinu i dodati filtriranu vodu i alkohol za piće kao i obićno.

Metod: Testirajte se na ove uzorke. Ako se svi oni nalaze u vaćim belim krvnim zrcima i jetri, tada veoma, veoma verovatno imate naslage aflatoksina. Zatim, testirajte svoje svakodnevne namirnice na njihovo prisustvo u belim krvnim zrcima. One koje se na testu pokaću pozitivnim, moraju se dalje testirati na aflatoksin. Zapazite dejstvo vitamina C na aflatoksin u vaćoj jetri. Naćite trenutak kada je vaća jetra pozitivna na aflatoksin (poćedite nekoliko prćenih kikirikija iz prodavnice zdrave hrane i saćekajte deset minuta). Ućmite 1 gram vitamina C u ćaći

vode. Proveravajte se na aflatoksin svakih pet minuta. Da li se čisti? Ako ne, uzmite 5 do 10 grama vitamina C. Koliko je vremena potrebno da aflatoksin nestane?

Lekcija petnaest

Cilj: Testirati se na parazite.

Metod: Ako rezonujete sa pljuvačkom vašeg kućnog ljubimca, vi imate nešto zajedničko – bez sumnje, nekog parazita. Morate ga potražiti u vašim mišićima i jetri, a ne u pljuvački ili belim krvnim zrnima, jer se oni tu retko nalaze. Upotrebite zaper da uništite parazite sve dok više ne bude bilo rezonance sa pljuvačkom vašeg kućnog ljubimca.

Pantljičare i stadijumi pantljičara ne mogu se (i ne bi ih ni trebalo) ubiti običnim generatorom frekvencija. Svaki segment, a verovatno i svaki zametak u cisticerkusu, ima posebnu frekvenciju i mogao bi da se raširi ako ga vaš generator frekvencija promaši. Jedino ih zaper sve ubija i predstavlja sigurno sredstvo protiv pantljičara.

Postarajte se da tretirate svog kućnog ljubimca svakodnevno programom za čišćenje od parazita.

Lekcija šesnaest

Cilj: Da se testirate na metiljavost.

Mali broj crevnih metilja koji borave u crevima možda vam neće izazvati nikakve primetne simptome. Slično tome, metilj ovčije jetre koji se nastanio u jetri i pankreasni metilj u pankreasu možda neće izazvati primetne simptome. Njihova jaja se izlivaju kroz kanale tih organa u creva, a iz njih napolje sa izmetom. Ona se legu i prolaze kroz razne stadijume razvoja u spoljašnjoj sredini i u drugim životinjama. Ali, ako vi postanete potpuni domaćin, tako da se razni stadijumi razvijaju u vašem organizmu, vi imate ono što nazivam *metiljavošću*. Otkrila sam da su rak, SIDA, dijabetes, endometroza, Hodžkinsova bolest, Alchajmerova bolest, lupus, multipla skleroza i “sindrom opšte alergije” sve primeri bolesti izazvane metiljem.

Na bolest metilja možete se testirati na dva načina: elektronski i mikroskopskim pregledom.

Sredstva: Kulture ili slajdovi metilja i stadijuma metilja od kompanija koji ih proizvode (vidi "Izvore"), uključujući jaja, miracidije, cercarije, metacercarije. Uzorci telesnih tečnosti da vam pomognu da ih locirate za posmatranje pod mikroskopom.

Metod: Testirajte najpre na stadijume parazita u vašim belim krvnim zrnima. Ako imate bilo koji stadijum metilja u svojim belim krvnim zrnima, možda ćete poželeti da ih vidite sopstvenim očima. Da biste to postigli, morate najpre da ih locirate. Stavite uzorak svojih telesnih tečnosti na jednu ploču, stadijume parazita na drugu, i testirajte na onoliko stadijuma parazita (pored odraslih) koliko možete da nabavite. Pošto neke stadijume otkrijete elektronski, imate bolju šansu da ih nađete i fizički pomoću mikroskopa.

Lekcija sedamnaest

Cilj: Da vidite koliko su osetljiva vaša merenja. (Kolika količina neke supstance mora biti prisutna da biste dobili pozitivan rezultat?)

Sredstva: filtrirana voda, so, staklena čaša za merenje (kalibrisana), 13 novih staklenih bočica u koje može da stane bar $\frac{1}{4}$ šolje, 14 novih plastičnih kafenih kašičica, uzorci tkiva vaše kože, papirni ubrus.

Metod: Neki od najboljih dostupnih sistema za merenje danas su imunološki (kao što je ELISA test) i mogu da detektuju tako malu količinu kao što je 100 femtograma po mililitru. Mililitar je po zapremini veliki otprilike kao zrno graška, a femtogram iznosi $1/1.000.000.000.000.000$ grama (10^{-15} grama)

1. Isperite staklenu kalibrisanu šolju filtriranom vodom i naspite jednu polovinu kafene kašičice soli u nju. Napunite čašu, promešajte plastičnom kašikom. Kolika je ta koncentracija? Kašičica soli ima oko 5 gr, šolja je oko 230 ml, pa je početna koncentracija oko 2,5 gr po 230 ml, što čini 0.1 gr/ml (kasnije ćemo diskutovati o tome kolika je greška).

2. Obeležite jednu plastičnu kašičicu etiketom "voda" i upotrebite je da sipate devet punih kašičica filtrirane vode u čistu staklenu bocu. Upotrebite drugu plastičnu kašiku da prebacite jednu kašičicu rastvora soli od 01.g/ml iz šolje za merenje u bočicu, promešajte, a potom bacite kašiku. Ta staklena bočica sada ima razređenje 1 prema 10, i njena koncentracija je desetina početne, odnosno 0,001 g/ml.
3. Upotrebite kašičicu označenu sa "voda" da sipate devet punih kašičica filtrirane vode u bočicu 2. Uzmite novu kašiku da prebacite jednu kašičicu rastvora soli iz bočice 1 u bočicu 2 i kratko promešajte (nikad nemojte da mućkate). Obeležite bočicu br.2 sa "0.0001 g/ml"
4. Ponovite to sa preostalim bočicama. Bočica br. 13 će, onda, nositi oznaku "0.0000000000000001 g/ml". To je 10^{-15} g/ml, ili 1 femtogram/ml.
5. Obavite test kože sa vodom iz bočice br. 13 kao u lekciji pet. Ako možete da to detektujete, vi ste 100 puta osetljiviji od ELISA testa (i trebalo bi da pripremite i bočicu br. 14 ako vas zanima dokle te osetljivost može da ide). Ako ne možete da detektujete vodu iz bočice 13, pokušajte da detektujete onu iz bočice 12 (10 puta osetljivije od ELISA). Nastavite dok ne stignete do bočice koju možete da detektujete.

Izračunajte grešku svog eksperimenta pretpostavljajući da možete da se prevarite za 10% kad merite so i vodu, dodajući najviše po 20% u svakom od 13 razređenja. To je ukupna greška od 280% u bočici 13, ili najviše faktor 3. Zato bočica 13 mora biti u intervalu od 0.33 do 3 femtograma/ml. Ako možete da detektujete vodu iz bočice 13, vi ste sigurno osetljiviji od ELISA testa, uprkos vašim grubim oruđima i jeftinoj opremi! Zapazite da početna greška kad upotrebite 2.5 g umesto 2.3 g uvećava grešku samo za 10%.

Ako biste želeli da izračunate koliko molekula soli možete da detektujete, izaberite koncentraciju na granici vaše sposobnosti detekcije i stavite 2 kapi na kvadratni santimetar papirnog ubrusa i utrljajte u svoju kožu. Pretpostavite da može da se upije jedna kap. Ako možete da detektujete vodu iz bočice br. 13, vi ste detektovali 510.000 molekula (10^{-15} fg/m. podeljeno sa 58.5 gm/M pomnoženo sa 6.02×10^{23} molekula/M

podeljeno sa 20 kapi/ml). Voda u bočici 12 bi, dakle, imala 10 puta toliko molekula u jednoj kapi i tako dalje. Čak i ako vam je greška faktor 2 (100%), ipak možete da steknete prilično jasnu predstavu o tome šta možete da izmerite.

Standard atomske apsorpcije počinje od tačnih koncentracija; sa njima je lako napraviti preciznije rastvore. Kad sam testirala tim metodom testiranja kože na iridijum hlorid, mogla sam da detektujem 3025 molekula!

Problemi:

Uvek pravite dalje rastvore sve dok ne dođete do negativnog rezultata (to bi trebalo da se desi bar kod bočice br. 18). Ako uvek "detektujete" so, to znači da ste promućkali bočicu!

Ostljivost testiranja na zagađivače u proizvodima

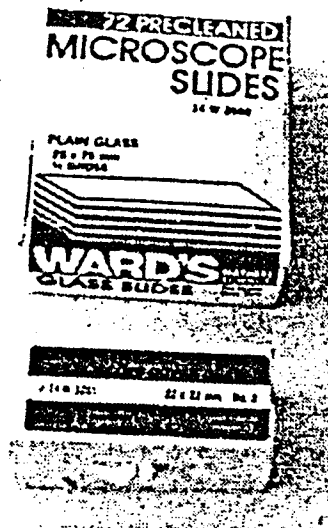
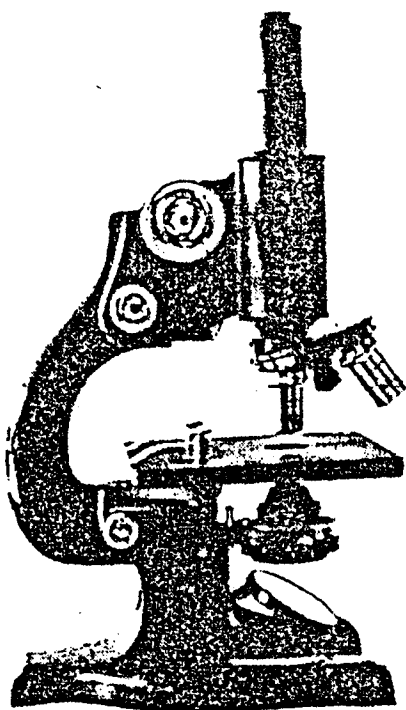
Nabavite preparate salmonele i šigele i nađite mleko koje daje pozitivan test bar na jednu od njih. Obavite seriju razređivanja tog mleka sve do bočice br. 14, ali pazite da ne promućkate boce. Počnite sa 2 kapi mleka u bočici 1. Upotrebite pipetu da prebacite po 2 kapi u naredne boce. Počnite testove sa bočicom br. 14, koristeći preparat na koji je test bio pozitivan. Kasnije ćete naučiti da pretražujete frekvencije. Moja osetljivost je obično bila oko br. 12, za razne vrste patogenih organizama. Isto je bilo i za toksične elemente počev od standardnih rastvora, oko 1000 fg/ml, što pokazuje da je taj metod manje osetljiv nego test kože.

Lekcije upotrebe mikroskopa

Cilj: da posmatrate mikroskopom stadijume metilja u pljuvački i mokraći.

Sredstva:

- a) relativno slab mikroskop. Nije potreban jak mikroskop. Ukupno uvećanje od 100 puta je dovoljno za četiri uobičajena metilja: *fasciolopsis*, *metilj ovčije jetre*, *metilj ljudske jetre* i *pankreasni metilj*.
- b) Stakleni slajdovi i njihovi pokrivači



Slika 84 Mikroskop, slajdovi i njihovi pokrivači

- c) Pipeta
- d) U higijenske svrhe (brisanje površina stolova, slajdova, mikroskopa i vaših ruku) najbolje je koristiti 50% do 70%-tni alkohol za piće (ne alkohol za čišćenje). Razredite 95%-tni alkohol za piće: 7 delova alkohola plus 3 dela vode. Votka ili 76%-tni alkohol za piće mogu se koristiti nerazređeni.
- e) Formaldehid, 20%; Formaldehid 37% je obično dostupan u apotekama. Razredite ga sa isto toliko filtrirane vode da biste dobili 18,5% rastvor, što je dovoljno blizu 20% za "fiksiranje" (ubijanje) uzoraka. Ostavite ga u staklenoj boci u garaži, zaklonjenog od sunčeve svetlosti. Obeležite. Uzorci koji su pravilno fiksirani izgledaju kao da su živi.
- f) Rastvor joda. On je koristan samo za uzorke urina. Lugolov rastvor joda i tinktura joda su podjednako korisni. Zamolite svog apotekara da vam pripremi *Lugolov rastvor joda* na sledeći način:
 - 44 grama kristala joda
 - 88 grama kalijum jodida u kristalima
 Rastvoriti ih u litru filtrirane vode. Za to može da bude potreban čitav dan čestog mućkanja.

Metod za pljuvačku:

1. Naspite 20%-tni formaldehid u bočicu od braon (zatamnjenog) stakla ili neku drugu posudu do dubine od oko 3 mm. Držite čvrsto zatvoreno.
2. Osobu koja bi trebalo da bude testirana zamolite da pljune u bočicu, tako da se organizmi smesta "fiksiraju" a da ne moraju da se najpre zamrznu. Ukupna zapremina bi trebalo da bude otprilike dvaput veća od ukupne zapremine upotrebljenog formaldehida. Obeležite tu posudu tako da ispitanik zna koliko pljuvačke bi trebalo da izbací. Krajnja koncentracija formaldehida će biti oko 10%.
3. Promućkajte bočicu nekoliko puta. Ostavite je 24 časa da se staloži (osim ukoliko ne morate da hitno obavite test).
4. Uzmite pipetom malo taloga sa dna. Stavite jednu kap na slajd i stavite prekrivač.
5. Posmatrajte pod mikroskopom malog uvećanja. Uporedite objekte koje posmatrate sa uzorcima koje ste kupili već pripremljene na slajdovima.

Napomena: Osobe koje imaju HIV virus i umerenu SIDU imaju otprilike jedan do deset stadijuma parazita po slajdu. Potrebno je nekoliko sati traganja. Osobe koje imaju HIV i ozbiljan oblik SIDE imaju 10 puta više (ili još više) parazita po slajdu, pa ih je mnogo lakše naći. Osobe sa završnim stadijumom nelečenog raka imaju mnogo više stadijuma metilja od relativno zdravih osoba.

Metod za urin:

1. Pripremite bočice formaldehida za fiksiranje unapred. Sipajte otprilike po 6 do 12 mm 20%-tnog formaldehida u svaku. Držite čvrsto zatvorenu.
2. Sipajte tek izmokreni urin 36 obolelih od raka ili SIDE, otprilike isto koliko i formaldehida, tako da on ostaje u 10%-tnom rastvoru formaldehida. Odmah promućkajte. Ostavite nekoliko časova da se staloži. Talog ima više stadijuma parazita. Oboleli od raka na grliću materice ili prostate imaju više tih stadijuma u urinu nego druge vrste raka.

36) Urin koji je ohlađen makar i malo ispod temperature tela ne pokazuje miracidije i redije u njihovim izvornim oblicima.

3. Razmazivanje na slajd nije obavezno. Ono pomaže da se ocrtaju stadijumi metilja. Pripremite Lugolov rastvor kao što je već opisano. Slajdovi se mogu razmazati na jedan od sledeća dva načina:

- Stavite kap "fiksiranog" urina na slajd. Dodajte kap 50%-tnog Lugolovog rastvora (razredite 1:1 filtriranom vodom: Stavite prekrivač slajda.
- Stavite kap "fiksiranog" urina na slajd. Stavite prekrivač. Dodajte 1 do 3 kapi 50%-tnog Lugolovog rastvora na ivicu prekrivača i pustite je da se ulije ipod njega.

Napomena: osobe koje su bile lečene od raka ili SIDE bilo kojim poznatim lekovima mogu da pokažu samo 1 do 2 stadijuma metilja po kapi mokraće ili urina. Zato će vam možda biti potrebno da pretražite dodatnih 20 slajdova da nađete metilje. Veoma bolesne osobe mogu da imaju do 10 parazita po kapi (slajdu).

Snimanje onog što vidite

Možda nećete biti sigurni u ono što vidite čak i ako imate označene preparate za mikroskop sa metiljima i njihovim fazama da ih proučavate i uporedite. U stvarnosti, one se toliko razlikuju po obliku i veličini da je pouzdana identifikacija bez odgovorajućeg iskustva teška. Na nesreću, tokom nekoliko časova, upravo kako postajete sve veštiji, vaši sjajni primeri će se sušiti i postati nepogodni za posmatranje. Da biste ih duže sačuvali, možete da zapečatite ivice tako što ćete obojiti ivice providnim lakom za nokte. Ili, nakapajte vruć pečatni vosak oko ivica, a potom ih stavite u plastičnu kesicu (po jednu u jednu kesicu) i zavarite ih. Istopite pečatni vosak u metalnom poklopcu za bokal. Napravite aplikator od parčeta žice od vešalice za odelo savijene u obliku malog kvadrata da može da obuhvati poklopac slajda i da rukuje njime.

Ili, snimate fotografije. Da biste snimili ono što vidite pod mikroskopom, biće vam potrebna fotomikrografska kamera, koja košta dvesta dolara (ili više). (Vidi "Izvore"). Ne zaboravite da označite svoje fotografije da biste znali sa kog su slajda snimljene.

Čak i fotografije ne dokazuju naučno identitet stadijuma parazita, ali predstavljaju veoma dobar dokaz. Dokaz bi bio da se odgaji kultura pljuvačke ili urina i da se vidi da ona proizvodi stadijume parazita.

Korišćenje generatora frekvencija

Generatora frekvencija ima svih mogućih veličina i cena i opsega. Ako možete da kupite neki koji vam prikazuje frekvenciju na ekranu u brojevima (digitalni tip) i omogućava vam da proizvedete tačno određenu frekvenciju okretanjem brojanika, on će odgovarati vašim najosnovnijim potrebama. Trebalo bi takođe da bude moguće da ga podesite na pozitivni ofset (pomeranje napona, 100% pozitivno) i da vam i dalje daje 5 volti. Tada se on može koristiti kao zaper. Trebalo bi takođe da možete da izaberete sinusni talas ili kvadratni talas.

Prednost generatora frekvencija je u tome što možete sami sebi da postavite dijagnozu. Za nekoliko minuta, možete da otkrijete:

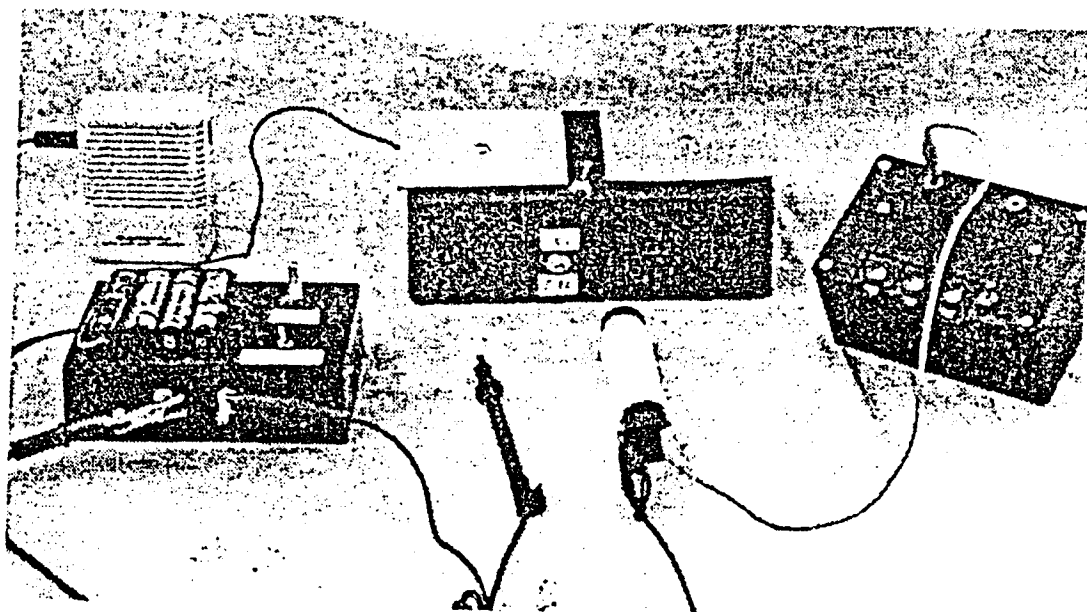
1. Koji patogeni organizmi su u vama, birajući njihove frekvencije
2. Na kojim frekvencijama vi emitujete u svet
3. Koje frekvencije koriste druga živa bića.

Teorija

Sve životinje i sve vrste ćelija proizvode sopstvene frekvencije i isto tako reaguju na te frekvencije. Mi možda govorimo o frekvencijama, ali zapravo mislimo na talase, talase energije. Svi talasi imaju neku frekvenciju koja je povezana sa njima, tako da zapravo nije greška kad kažemo frekvencije dok zapravo mislimo na talase.

Dok je životinja živa, ona ih proizvodi, dok ako je mrtva, ona i dalje reaguje na neke od njih. To je kao operski pevač i stakleni krčag. Operski pevač proizvodi frekvencije i šalje ih u vazduh. Krčag reaguje na te frekvencije zbog svoje strukture, ne zato što je živ. Krčag "prima" tu frekvenciju zvuka, jer je njegova "rezonantna" frekvencija upravo ta ista. Ako pevač glasno peva, krčag podrhtava od vibracija koje glas donosi. Isti takav krčag, napravljen od plastike, neće imati istu rezonantnu frekvenciju.

Ne radi se samo o strukturnoj i hemijskoj razlici između živog i neživog. Žive stvari prenose određenu sasvim posebnu energiju. A sa vašom jednostavnom spravom, vi ćete moći da ulovite tu energiju. I da



Sinhrometar sa leve strane zakačen za držač za ruke. Generator frekvencija na desnoj strani takođe zakačen za držač za ruke.

Slika 85. Oprema za nalaženje rezonantnih frekvencija

izmerite njenu tačnu frekvenciju. To nije isto što i razumevanje njenog nastanka i izvora. To moramo da ostavimo drugima. Ali, mi možemo da posmatramo i da naša posmatranja iskoristimo da pratimo bakterije i druge parazite. Možemo da pratimo zagađivače. Možemo da merimo naše zdravlje kvantitativno i možda u budućnosti predviđamo dužinu života.

Sinhrometar hvata frekvencije koje odgovaraju frekvencijama materijala na test pločama i prenosi ih u zvučnik u opsegu koji ste u stanju da čujete. Umesto da testiramo tkiva i patogene organizme, sada ćemo koristiti čiste test frekvencije! Izuzetno, malo stvari imaju frekvencije koje se preklapaju, što ovu tehniku čini krajnje korisnom za identifikaciju, čak i bez uzorka!

Lekcija osamnaest

- Cilj: Potražiti crevnog metilja u vašem telu slušajući njegovu frekvenciju na 434 KHz.

Metod: Uključite generator frekvencija, odaberite frekvenciju koja je bliska onoj koja vas interesuje, npr. 438 KHz, smanjite napon (amplitudu) na manje od jednog volta. Odaberite sinusne talase. Vod koji

dolazi iz generatora frekvencija imaće dve žice, obično crvenu i crnu (uzemljenje). Crnu nećemo koristiti, naprosto je uklonite obmotavši je izolir trakom. Uzmite držač za ruku i sondu na uobičajeni način. Zakačite crvenu žicu koja dolazi iz generatora za vaš držač za ruke. To daje dve žice zakačene za vaš držač za ruke. Iako na test pločama nema ničega, one moraju da budu uključene kao i obično sa isključenim prekidačem (kod jedne je još uvek uključen).

Uključite sinhrometar. Testirajte se kao i obično. Vaše telo šalje talase na kondenzator (ploču) u desnoj kutiji za ploče. Tu dolazi i frekvencija iz sinhrometra. A sada tamo šaljete i 438 KHz iz generatora frekvencija. Tri različite frekvencije se mešaju na toj ploči! Ako su frekvencije generatora i vašeg tela iste, kolo će oscilovati i vi ćete čuti rezonancu. Podesite generator na 437 i probajte opet. Potom na 436.

Ponekad možete da čujete kako se stvara rezonanca. Nastavite.

Potom probajte 435. Potom 434.

Ako vaše telo emituje frekvenciju od 434 KHz (koja dolazi od živog crevnog metilja u vama), nju će pojačati 434 KHz iz generatora. To pojačanje će naterati oscilacije da rezonuje u kolu, to će biti ista rezonanca kakvu ste navikli da čujete sinhrometrom. Ako nije bilo nikakve rezonance, vi nemate crevni metilj u svom telu. Potvrdite to tako što ćete početi od 430 KHz i postepeno povišavati frekvenciju.

Ako čujete rezonancu, imate ga. Možda ćete poželeti da to nezavisno potvrdite koristeći preparat metilja za mikroskop. Ubijte svoje metilje smesta na način koji je opisan u narednoj lekciji.

Lekcija devetnaest

Cilj: Ubiti crevnog metilja generatorom frekvencija.

Sredstva: Generator frekvencija, dva držača za ruke sa hvataljkama za žicu.

Metod: Obmotajte papirni ubrus po jednom oko svake ručice. Pokvasite ih pod česmom; iscedite suvišnu vodu. Zakačite ih za crvenu i crnu žicu generatora frekvencija (za ovo koristimo obe žice). Namestite na 434 KHz. Postavite amplitudu (napon) na 20 volti. Uzmite držače svaki po jednom rukom i držite tri minuta. To je sve. Ubili ste sve

mikroorganizme koje imaju rezonantnu frekvenciju istu kao ova na koju je podešen generator frekvencija. Ne zaboravite da ubijete i sve stadijume; pogledajte tabelu "Frekvencije patogenih organizama".

Ako vaš generator frekvencija ima mogućnost da stvori pozitivni ofset, možete da ga upotrebite kao zaper i jedna upotreba će ubiti sve patogene organizme, pod uslovom da je to 100% ofset (pomerena frekvencija) i da može da proizvede minimum 5 volti na takvom podešavanju. Kad koristite takvu tehniku, generator može da bude podešen na bilo koju frekvenciju od 2 KHz do 800 KHz, a vi bi trebalo da joj se podvrgnete tokom 7 minuta. Ali, čak i mali procenat negativnog napona će narušiti to dejstvo i doneti više štete nego koristi! Da biste bili sigurni da je vaš generator ispravno podešen, najbolje bi bilo da posmatrate izlaz na osciloskopu.

Eksperimentišite sa drugim naponima. Zapazite da napon od manje od jedne volte ipak deluje.

Lekcija dvadeset

Cilj: Naći opseg emitovanja malih živih bića

Sredstva: Muva, buba ili neki drugi insekt, sinhrometar, generator frekvencija.

Diskusija: Možda je osoba koja koristi sinhrometar već pokušavala da stavi nekog sitnog insekta na ploče. Kolo uvek rezonuje kad se uključite u njega preko držača za ruku i sonde. Čak i najsićušniji insekt, kad se stavi u staklenu bočicu ili plastičnu kesicu rezonovaće sa kolom – ukoliko nije suviše udaljen od ploče. Ako se popne uz ivicu kutije, rezonanca će nestati. Najmanje jedna njegova nožica mora da dodiruje dno bočice. Ako insekt uginе, rezonanca prestaje. Očigledno je da živa bića drugačije utiču na strujno kolo dok su živa i posle smrti. Radi li se o nekom obliku talasne energije? Da biste otkrili njenu frekvenciju, morate da dodate drugu frekvenciju koja će je pojačati ili ući u interferenciju sa frekvencijom koju već emituje test-ploča. Generator frekvencija će učiniti upravo to.

Metod: Upotrebite isti metod koji je opisan u prethodnoj lekciji; međutim, kad se radi o mravu ili muvi, počnite sa 1000 KHz i idite

naviše velikim intervalima, npr. od po 10 KHz. Koristite desnu test ploču koja se kontroliše prekidačem. Uvek najpre slušajte kolo kad je prekidač isključen, potom kad je uključen. Povećajte frekvenciju i ponovite. Nastavite dok ne čujete rezonanciju. Smesta se zaustavite. Odmorite svoju kožu i vratite se na oblast nižih frekvencija koje ne rezonuju. Ovog puta povišavajte frekvenciju manjim koracima (intervalima). Ponavljajte i ponavljajte dok ne postanete sigurni gde rezonancija počinje. Ali, gde se završava?

Počnite testiranje daleko iznad očekivanog maksimuma snižavajući frekvenciju velikim koracima, dok ne čujete rezonantnu frekvenciju. Odmorite se i ponavljajte dok ne nađete gornju granicu rezonantnih frekvencija. Zabeležite taj opseg, npr. 1009-1112 KHz.

Lekcija dvadeset i jedan

Cilj: Da se vidi da li slična živa bića ometaju jedno drugo kad se zajedno stave na test ploče.

Materijali: Dva identična živa insekta ili veoma mala živa bića.

Metod: Nađite opseg emitovanja svakog od njih pojedinačno, a zatim zajedno na ploči.

Napomena: Identična živa bića ne ometaju međusobno frekvencije.

Lekcija dvadeset dva

Cilj: Videti da li različita živa bića ometaju jedno drugo kad se zajedno stave na ploče.

Metod: Naći niži i viši kraj opsega emitovanja dva različita živa bića, kao što su muva i neka buba ili dve različite vrste muva ili buba. Potom ih stavite na ploču zajedno. Zapazite da u zabeleženom opsegu neće biti rezonance ni za jednu od njih. One ometaju jedna drugu na ploči.

Sad dodajte dva niža kraja, potom dva viša kraja. Takođe oduzmite dva niža kraja, a potom dva viša kraja. Na primer, zamislite dva insekta, jednog sa spektrom od 1000 do 1090 KHz, a drugog sa opsegom od 1050 do 1190 KHz. Sabiranje donjih krajeva opsega nam daje 2050 KHz. Oduzimanje viših krajeva daje nam 50 KHz. Sabiranje viših krajeva daje

nam 2280. Oduzimanje nižih krajeva daje nam 100 KHz. Sad potražite rezonance na frekvencijama od 50, 100, 2050 i 2280 KHz. (ove dve poslednje su možda van domena opsega vašeg generatora. Odaberite primitivnija živa bića koja imaju niži opseg emitovanja koji ostaje u vašem domenu).

Zapazite da ćete čuti rezonanciju tačno na tim frekvencijama - ni iznad, ni ispod njih. To je dokaz da se frekvencije moduliraju: naime, stapaju se.

Lekcija dvadeset tri

Cilj: Da nađete sopstveni opseg emitovanja.

Sredstva: Generator frekvencija koji može da generiše frekvencije do 10 MHz. Ako dopire samo do 2 MHz, ipak možete da istražujete niži kraj svog opsega.

Metod: Ne morate da stavljate sebe na ploču, zato što ste već tu, pošto ste uključeni u kolo pomoću držača za ruku. Međutim, ako merite nekog drugog, on može da naprosto prstom dodirne test-ploču. Uključite generator frekvencija u kolo preko držača za ruku.

Pošto ljudi počinju da emituju na otprilike 1560 KHz, počnite traganje na 1550 KHz, povišavajući frekvenciju za po 1 KHz, sve dok ne čujete rezonanciju.

Mlađe i zdravije osobe počinju da emituju na nižim frekvencijama, a ponekad završavaju emitovanje na višim frekvencijama. Drugim rečima, njihov opseg emitovanja je širi.

Mala deca počinju emitovanje na 1520 KHz. Da li ikad možemo da povratimo tu sposobnost?

Najveći broj odraslih završava emitovanje na 9375 KHz.

Kada sam eliminisala plesni iz moje ishrane, ubila mnoštvo parazita i uklonila onoliko toksina koliko sam mogla da ih postanem svesna, proširila sam moj opseg emitovanja od prvobitnih 1562-9457 KHz, (1990. godine) na 1520-9580 KHz, 1994. godine! Nadam se da će vas ovo inspirisati da i sami poboljšate svoje zdravlje i postignete još širi opseg emitovanja. ?

Lekcija dvadeset četiri

Cilj: Otkriti uticaj raznih stvari na nižem kraju vašeg spektra, kao što su telesna temperatura, jelo, doba dana, kišno vreme, bolest. Zapazite da se vaš opseg emitovanja možda ne menja nedeljama, a onda iznenada zapazite da se suzio. Možete pretpostaviti da ste pojeli neku plesan. Potražite frekvencije plesni od 75 KHz do 295 KHz. Ili, testirajte svoju jetru na plesni. Ako je taj test pozitivan, predite na ishranu bez plesni – prateći pažljivo plesni u vašim belim krvnim zrnima. Čak i pošto uklonite plesni iz svoje ishrane, tako da se nikakva plesan ne pojavljuje u vašim belim krvnim zrnima, zapazićete da se vaš opseg ne povećava. Meni je obično bilo potrebno 2-3 nedelje da se oporavim.

Svakako da ovo objašnjava otrovni uticaj loše hrane.

Lekcija dvadeset pet

Cilj: Naći opseg emitovanja koristeći uzorak pljuvačke.

Sredstva: Običan generator frekvencija.

Metod: Potražite donji kraj opsega emitovanja kao u prethodnoj lekciji.

Možete je držati u frižideru nekoliko nedelja, a da ne primetite promenu. Nakon toga opseg počinje da se smanjuje.

Lekcija dvadeset i šest

Cilj: Posmatrati kako umiranje deluje na opseg emitovanja.

Sredstva: Zamrznite insekta koga ste testirali u lekciji dvadeset. Ponovo potražite njegov opseg emitovanja. Zapazite da je taj opseg postao veoma uzak.

Zapazite takođe da opseg zavisi od preciznosti generatora frekvencija koji koristite.

Lekcija dvadeset sedam

* Cilj: Naći nepoznate napadače u vašem telu.

Metod: Počnite na 900 KHz i snižavajte frekvenciju koracima od po

1 KHz sve do 77 KHz, da biste pretražili sve patogene organizme. Ako nađete neku rezonantnu frekvenciju, pogledajte tabelu frekvencija patogenih organizama (str. 527) da biste identifikovali verovatne uzročnike. Potvrdite identitet otkrivenog patogenog organizma koristeći preparat za mikroskop ili kulturu uzorka. Ako vaš patogeni organizam nije unet u tabelu, dodajte ga. To vam omogućava da odredite da li je, npr., naredna bolest nova ili se samo vratila stara. Ili ga naprosto ubijte.

- Koristite generator frekvencija na frekvenciji jednog patogena. Čekajte deset minuta i ponovo testirajte sve frekvencije koje ste našli. Nestaje samo ta jedna. Sad podesite generator frekvencija da radi kao zaper, sačekajte deset minuta i ponovo testirajte sve frekvencije koje ste našli. Zapazite da su sve nestale. Posle jednog sata, potražite opet patogene organizme koje ste otkrili. Svi koji su se vratili mora da dolaze iz nekog unutrašnjeg izvora do koga struja zapera nije mogla da dopre, na primer iz creva ili iz apscesa.

Lekcija dvadeset i osam

- Cilj: Posmatrati delovanje pozitivne ofsetne frekvencije na veoma malu životinju. Da li ona umire ili je naprosto onesposobljena?

Sredstva: Puž ili crvić.

Metod: Stavite tu životinju u plastičnu kutijicu. Dodajte nekoliko kašičica vode da ovlažite dno. Zakačite metalnu kašičicu za oba pola generatora. Stavite ih na suprotne strane kartona i učvrstite selotejpom. Podesite generator na pozitivnu ofset frekvenciju od oko 30 KHz i 5 do 10 volti napona. Eksperimentišite sa raznim voltažama i uporedite efikasnost. Izmerite vreme koje je potrebno da životinja počne da izgleda beživotno. Možete pokušati da je oživite tako što ćete je neko vreme držati pored neke hrane. Ponovo testirajte njen opseg emitovanja.

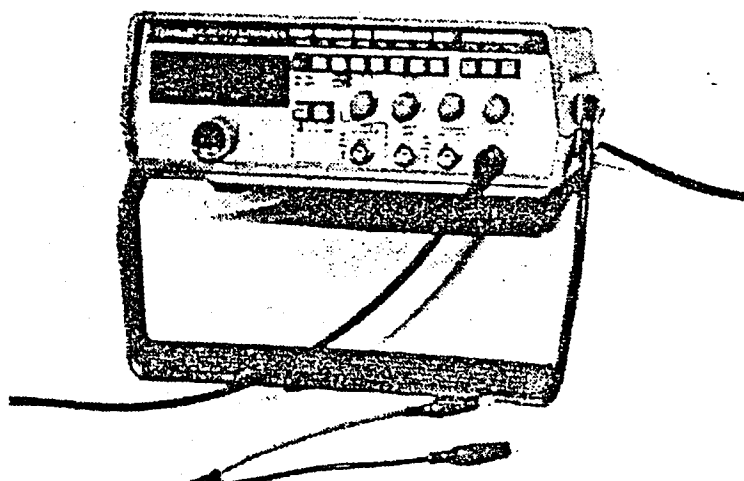
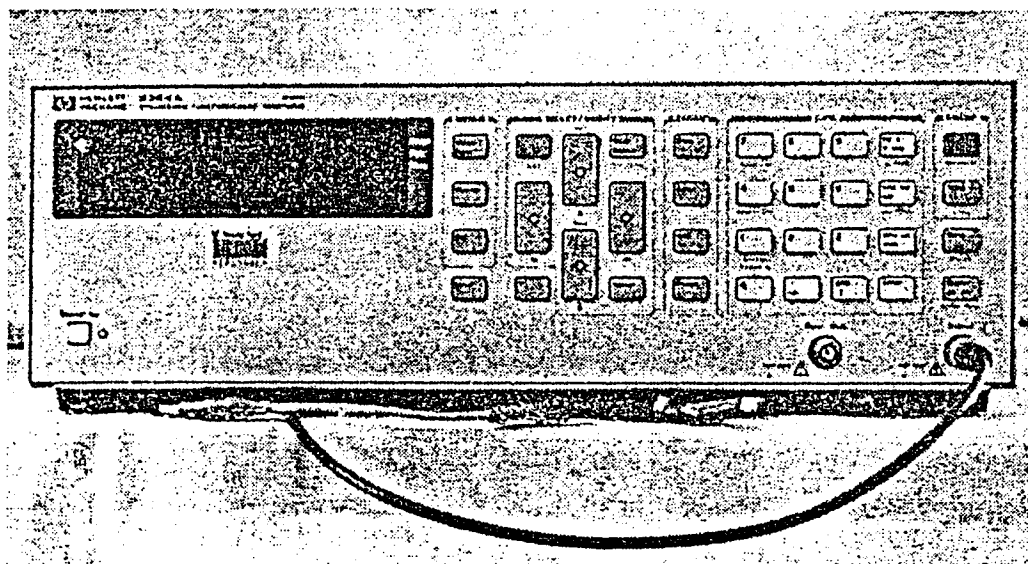
Lekcija dvadeset devet

- Cilj: Da ubijete bakterije u mlečnim proizvodima.

Sredstva: Čaša običnog pasterizovanog mleka, pakovanje mladog sira. Zaper.

Metod: Najpre potražite salmonele i šigele u mleku i mladom siru.

Tražite po frekvencijama, koristeći tabelu, ili sa slajdovima tih bakterija. Ako ne nađete nijednu od njih, pretražite neke druge mlečne proizvode sve dok ne nađete neku bakteriju. Zakačite po jednu metalnu kašičicu za crveni i crni pol generatora. Stavite ih u čašu mleka ili u pakovanje sira, jednu naspram druge. Učvrstite selotejpom. Povežite zaper. Držite ga uključen 7 minuta. Uklonite elektrode i sačekajte 5 minuta. Ponovo testirajte na iste bakterije. Trebalo bi da su nestale (ali, hrana nije neškodljiva, zbog metala koji se oslobodio iz kašika).



Slika 86. Genera i funkcija

Ti eksperimenti ukazuju na neke uzbudljive mogućnosti. Možda se i voda, kao i namirnice i lekovi, može sterilisati na taj način. Možda se otpadne vode mogu efikasnije pročistiti na ovaj način, elektronski. Ako se rešite da ispitajte te mogućnosti, pazite da ne stavljate metal u svoja usta ili namirnice. A nemojte ni da koristite struje jače od 10 miliampera, niti duže od 10 minuta.

Ima mnogo vrsta generatora koji se mogu nabaviti. Na predhodnoj strani su prikazane dve vrste.

ŠTA SA NISU ENIIMA DA
MED ZAGREVAJEM GUBI FRE
KORISNO ?

RECEPTI

Pročitajte stare knjige recepata za zabavu i uštedu, ili sami napravite hranljive namirnice. Izmenite recepte da izbegnete prerađene sastojke. Evo nekih koje sam ja našla:

Recepti za napitke

Sve što napravite u svom sopstvenom sokovniku (mikseru) je u redu. Eksperimentišite sa novim kombinacijama da biste postigli razne ukuse sokova od voća i povrća. Razmislite i o tome da napravite delikatesne sokove koji će zadovoljiti vaš sopstveni ukus umesto zagađenih varijanti koje se masovno prodaju u prodavnicama. Ne zaboravite da operete svaku voćku, uključujući i limun, pre nego što je iscedite. To uklanja sveprisutne pesticide i uobičajene voćne plesni.

Limunada

1 šolja svežeg limunovog soka, 1 šolja meda, 1,5 l vode. Prokuvajte vodu i med ako nameravate da ih čuvate nekoliko dana. Onda tome dodajte limunov sok i ostavite u frižider.

Svim medovima i javorovim sirupima mora se dodati vitamin C čim ih donesete iz samousluge. Najpre ih zagrejte, potom pomešajte sa 1/2 kašičice vitamina C po litru.

Sok od svežeg paradajza

Krčkajte pola sata 12 zrelih paradajza srednje veličine, 1/2 šolje vode, kolut crnog luka, 2 komada celera sa lišćem, 1/2 lista lovora, 3 vezice peršuna. Procedite. Začinite jednom kafenom kašičicom soli (bez aluminijuma), 1/4 kafene kašičice paprike, 1/2 kašičice meda. Služite ohlađeno. Imate oko 4 obroka.

Sok od svežeg ananasa

Oljuštite ananas. Uklonite sva meka mesta. Isecite ga na kockice. Iscedite sok tako što ćete kockice ubaciti u mašinu za mlevenje hrane ili blender. Biće veoma malo taloga. Procedite sok i služite ga sa ledom, sa listićima nane. Od jednog ananasa dobijate otprilike 1,5 šolja soka. Pomešajte talog sa podjednakom količinom meda od deteline i koristite kao krem (čuvati u zamrzivaču) za domaći sladoled (vidi u daljem tekstu), palačinke ili jogurt.

Milk šejk od javorovog sirupa

Za svaki šejk pomešajte ili zajedno promućkajte 1 čašu mleka i 2 supene kašike javorovog sirupa.

Zapamtite, svako mleko mora da se skuva.

Jenki napitak

Pomešajte 4 l vode, 3 šolje meda, ½ šolje svežeg limunovog soka ili destilovanog vinskog sirćeta, i 1 kafenu kašičicu đumbira.

Vruće mleko sa vanilom

Stavite 2,5 cm šipke vanile i 1 kafenu kašičicu meda u čašu mleka i zagrejte skoro do ključanja.

Crveno mleko

Iste količine svežeg soka od šargarepe (koristite sokovnik) i sterilisanog mleka. Sačuvajte gustiš od šargarepe za salate i supe.

C-Mleko

Mleko može da apsorbuje zapanjujuću količinu vitamina C u prahu a da se ne zgruša i ne izmeni ukus. Pokušajte da stavite ½ kafene kašičice u čašu hladnog mleka.

Moj sopstveni gazirani napitak

Odličan protiv stomaćnih poremećaja. Sipajte 1 kafenu kašičicu limunske kiseline, 2 supene kašike biljnog glicerina (vidi "Izvore"), 2 supene kašike meda i 1 limun, isceden ručno u bokal od litar i napunite ga hladnom vodom. Stavite u frižider dok ne bude spremno za upotrebu. Tada dodajte 1 kafenu kašičicu sode bikarbone (isključivo hemijski čiste, vidi "Izvore") i promućkajte nekoliko puta, čvrsto držeći poklopac. Sipajte preko nekoliko kocki leda. Moguće su mnoge varijacije: koncentri nekog drugog voća, koje napravite u blenderu, mogu da se koriste uz limunov sok; na primer, 2 samlevene jabuke (oljuštene), samleven ananas, pomorandža ili grejpfrut. Uvek dodajte malo limuna da ga učinite aktivnim. Možete da dodate i prstohvat đumbira ili nekog drugog čistog začina.

Napomena: količina natrijuma u $\frac{1}{2}$ kašičice praška za pecivo je 0.476 gr. Ako patite od nekog srčanog oboljenja, visokog krvnog pritiska, ili edema, umesto toga upotrebite kalijum bikarbonat. Pitajte svog lekara koja je prihvatljiva količina kalijum bikarbonata. Ja bih preporučila da se ograničite na jednu čašu ovog napitka dnevno, čak i ako ne patite od nekog srčanog oboljenja.

Još jedna napomena: limunska kiselina ubija bakterije, dok penušavost donosi opuštanje.

Moj Super-C napitak

Odličan način da se detetu da velika količina vitamina C, a istovremeno oslobodi od stomaćnih tegoba. Iscedite kolut limuna i jednu celu pomorandžu u bocu od 2,5 litra sa čvrstim zatvaračem. Dodajte jednu kafenu kašičicu vitamina C u prahu (askorbinske kiseline), $\frac{1}{4}$ kafene kašičice limunske kiseline i 2 supene kašičice biljnog glicerina (možete takođe da eksperimentišete sa medom za zaslađivanje). Napunite bocu do vrha hladnom vodom. Potom dodajte $\frac{1}{2}$ kafene kašičice hemijski čiste sode bikarbone i čvrsto zatvorite. Kratko promućkajte i odmah poslužite.

Pola i pola

Pomešajte iste količine pavlake i mleka ili vode. Prokuvajte i ohladite.

Kiselo mleko-C

Promešajte jednu kafenu kašičicu praška vitamina C u šolji mleka. Dodajte prstohvat kalijum hlorida. Dodatni začini mogu da budu biber i neko bilje. Promešajte i uživajte.

Recepti za hranu

Uprkos prisustvu aflatoksina, benzopirena i rastvarača u mnogim namirnicama, moguće je da jedemo ukusnu i neškodljivu hranu. Mnogim osobama je potrebno da se ugoje, a imajući u vidu da se u današnjem društvu naglašava potreba za mršavljenjem, smatrajte da ste srećni u tom pogledu. Služite se se mnogo putera, pavlake, punomasnog mleka, avokada i maslinovog ulja. Sami pravite svoju zimnicu i peciva, uključujući i hlebove. Zapamtite, dok se oporavljate od teških bolesti, od suštinske važnosti je da ne držite dijetu za mršavljenje. Morate da sačekate dve godine nakon što ste se oporavili da biste pokušali da smršate.

Svakodnevne namirnice

Mlečni proizvodi bi trebalo da zadrže najmanje 2% mlečne masti da bi vam omogućili da apsorbujete kalcijum iz njih.

Sve vrste mleka trebalo bi da budu sterilizovane

tako što ćete ih kuvati 10 sekundi. Ako vam mlečni proizvodi izazivaju sluz, vi već imate neku hroničnu infekciju disajnih puteva. Pokušajte da je se oslobodite.

Pri svakoj kupovini, menjajte proizvođače i vrste namirnica, kako biste sprečili da se isti zagađivači nagomilaju u vašem telu.

Ako pržite ili kuvate na masti, koristite isključivo maslinovo ulje, puter ili salo (BHT i BHA konzervansi u salu su u redu, osim za one koji pate od epilepsije). Pomešajte ih da biste dodali drugačije ukuse jelima koje pravite. Nikad ne koristite margarin, "Crisco" ili druge hidrogenizovane masti. Ne kuvajte nad plamenom ili nad roštiljem, čak ni kad je električni.

Jedite puno svežeg voća i povrća. Perite ga samo hladnom vodom, ne kupovnim sredstvima za "pranje". Ostružite ga snažno tvrdom četkom. Potom odstranite nagnječene delove. Uvek ljuštite krompire, jabuke i šargarepe. Savremena prljavština je puna hemikalija i otrovna je za vas.

Postarajte se da pijete puno vode iz vaše slavine za hladnu vodu tokom dana, posebno ako vam je teško da pijete vodu tokom obroka. Ako vam se ne sviđa ukus vode iz slavine, pokušajte da vodu dobijete od prijatelja koji ima noviju vodovodnu instalaciju. Koristite polietilenski (neprovidni) bokal za vodu iz prodavnice da je transportujete. Nikad ne pijte vodu koja je tekla kroz omekšivač za vodu ili je putovala kroz dugo plastično crevo. Ne pijte vodu koja je stajala u nekom sudu čitav dan. Prospite je i sterilišite taj sud. Da biste još poboljšali ukus i uklonili hlor, postavite mali filter za slavinu od čistog ugljenika. Ili kupite bokal sa filterom (vidi "Izvore"). Takođe ne pijte vodu koja je dugo stajala u filter bokalu.

Pošto su kupovne hladne cerealije veoma zgodne, ali sadrže rastvarače, evo nekoliko zamena za njih.

Dve granole

7 šolja ovsa (starinskog, ne ekspres)

1 kafena kašičica soli

1 šolja pšeničnih klica (svežih, ne sušenih)

½ šolje meda

½ šolje semena suncokreta

½ šolje mleka (nema potrebe da ga sterilizujete, sve će se peći)

1 šolja suvog grožđa, ispranog u vitaminu C.

Pomešajte sve suve sastojke. Pomešajte tečne sastojke i postepeno ih dodajte dok mešate, tako da se sve potpuno izmeša. Stavite u velike nezamašćene tepsije i pecite na tihoj vatri (250°C) Povremeno promešajte, pecite dok ne porumeni i osuši se, obično 1-2 sata. Čuvajte u hermetički zatvorenim posudama u frižideru.

6 šolja ovsa

½ šolje sirovih pšeničnih klica

1 šolja susama

1 šolja suncokreta (sirovog, nesoljenog)

1 kafena kašičica cimeta

¼ šolje istopljenog putera

¼ šolje meda

Prethodno zagrejte rernu na 250°C. Promućkajte sve sastojke u posudi za mućkanje. Razmažite u tankom sloju na pleh za pečenje i pecite 20-25 minuta. Često mešajte kako bi podjednako porumenelo. Kad dobije zlatastu boju, sklonite i pustite da se ohladi. Napravite 12 šolja.

Ako biste želeli da dodate neko jezgrasto voće vašoj granoli, isperite ga najpre hladnom vodom iz česme kojoj je prethodno dodat vitamin C (1 kafena kašičica po litru). To uklanja aflatoksin.

Kikiriki puter

Upotrebite svež nesoljeni pečen kikiriki u ljusci – prvog dana kad dospe u prodavnicu zdrave hrane od proizvođača biće beo (raspitajte se kada stiže). Ili samo oljuštite sveže ispečeni kikiriki, uklonite sva smežurana ili potamnela zrna. Sameljite, dodajte so i vitamin C (1 kafenu kašičicu na kg). Da bi se lakše mazao, posebno zbog dece, sameljite zajedno sa kikirikijem istu količinu ohlađenog putera. Tako će se lakše mazati, a čvrste čestice kikirikija će se lakše variti. To će verovatno biti najbožanstveniji kikiriki puter koji ste ikad probali.

Zaslađivanje i začini

Braon šećer. Iako sam protiv svih vrsta šećera, gledano iz zdravstvenog ugla, moja testiranja braon šećera nisu otkrila benzen, propil i metil alkohol. Ipak, on sadrži plesan sijerka i mora se tretirati vitaminom C da bi se detoksikovao. Dodajte ½ kašičice vitamina C u prahu pakovanju od ½ kg. Dobro promešajte.

Javorov sirup. Dodajte vitamin C čim otvorite novu bocu, ¼ kafene kašičice, da biste usporili pojavu plesni. Držite u frižideru i brzo ga potrošite.

Poboljšanje ukusa. Koristite javorovu aromu, vanilu (i prirodnu i veštačku) ili bilo koji prirodan začini. Oni nemaju plesni i rastvarača.

Med. Nabavite bar četiri vrste raznih ukusa - med od deteline, lipe i livadski med. Dodajte vitamin C svakoj tegli koju otvorite da biste detoksikovali glavnicu (1/2 kafene kašičice na kg).

Džemovi i želei. Oni nisu neškodljivi, ukoliko nisu domaće proizvodnje.

Voćni sirup. Upotrebite pakovanje zamrznutog voća, na primer, trešanja i jagoda ili malina. Ostavite da se otkrave i izmerite količinu na šolje (možda je ona označena na pakovanju). Dodajte isto toliko meda od deteline. Takođe dodajte 2/4 kašičice vitamina C u prahu. Izmešajte sve u loncu i ostavite u frižideru. Ovaj sirup možete mazati na palačinke, cerealije, dodavati jogurtu i domaćem sladoledu. Takođe ga možete upotrebiti za domaće napitke. Ako hoćete da koristite sveže voće, zagrejte ga do ključanja (kao kad se pravi džem) da biste ga sterilizovali. Potom ga iskoristite u roku od nekoliko dana, ili ponovo prokuvajte.

Napomena za dijabetičare

Dijabetičari ne bi smeli da koriste veštačke zaslađivače. Niti bi smeli da koriste sve zaslađivače koje smo naveli. Umesto toga, neka koriste "Stevia" prah. 2

Džemovi

Napravite 3-4 vrste da imate pri ruci, npr. breskvu, ananas i krušku. Oljuštite i iseckajte voće. Ne bi trebalo da to bude nagnječeno nigde. Ako koristite metalni nož, posle seckanja isperite voće. Dodajte taman toliko vode koliko je dovoljno da se voće ne zalepi dok se kuva (obično nekoliko supenih kašika). Potom dodajte isto toliko meda i opet zagrejte dok ne proključa. Stavite u sterilne tegle i držite u frižideru. Teglama koje ste otvorili uvek dodajte prah vitamina C da biste sprečili pojavu plesni. Nikad ne koristite voćke koje su počele da plesnive za džem. Jednostavno ih bacite.

Preliv za salatu sa vitaminom C

½ šolje maslinovog ulja

¼ šolje svežeg limunovog soka ili vinskog sirćeta

1 kafena kašičica timijana ili kozjeg roga ili i jedno i drugo (najsvežiji je u kapsulama)

1 kafena kašičica praha C vitamina

½ kašičice braon šećera

Pomešajte sastojke u čistoj boci za sosove. Promućkajte. Držite u frižideru. Osnovni recept je ulje i sirće u odnosu 2:1. Pošto sve izmešate, dodajte bilo koji začim koji vam se sviđa. Ili dodajte komadiće svežeg paradajza.

Sos od sira

Pomešajte jednake količine sira i mleka. Postepeno zagrevajte da proključa; sve vreme mešajte. Možete da dodate više sira ili više mleka ako želite ređi ili gušći sos. Neka ključa 10 sekundi. Potrošite ga odmah.

Kiseli krem sa vitaminom C

2 šolje guste pavlake (koju ste prethodno zagrejali do ključanja)

¼ kašičice limunske kiseline

¼ kašičice vitamina C u prahu

1 kafena kašičica soka od crnog luka (ili nekog drugog povrća)

Mešajte dok se ne homogenizuje, potom držite u frižideru 2 sata.

Jogurt

Kupite aparat za pravljenje jogurta. Koristite samo prokuvano mleko.

Supe

Sve domaće supe su hranljive i neškodljive, ukoliko ne koristite industrijske sastojke, kao što su razne kocke, i ukoliko ih ne kuvate u metalnim loncima. Kao začini, koristite razno bilje i so bez aluminijuma. Uvek dodajte prstohvat vitamina C ili sok od paradajza ili sirće da biste izvukli kalcijum iz kostiju u supi, kako biste mogli da ga svarite.

Ribe i plodovi mora

Prihvatljiva je svaka riba ukoliko je dobro kuvana. Ne kupujte hranu koja je već u testu za pečenje. Najjednostavniji način da pripremite ribu je da je ispržite u mleku. Ribu možete uzeti direktno iz zamrzivača, isprati, i staviti u 5 mm mleka (može i nekuvanog) u tiganju i grejati dok se ne skuva. Okrenite ribu i ponovite ovo. Mleko bacite. Služite sa svežim limunom i začinima.

Pečene jabuke

Pažljivo oljuštite i uklonite semenke. Uklonite sve nagnečene delove (u njima se nalazi patulin). Isecite na parčiće, dodajte malo vode i kuvajte ili pecite sasvim malo. Dodajte malo soka od limuna kad se ispeče. Služite sa cimetom, pavlakom i medom.

Sladoledi

iz prodavnica su puni benzena i drugih rastvarača. Na sreću, postoje proizvođači sladoleda koji prave dobar sladoled (bez prevare!) Ili, probajte naš recept (pravi se pomoću blendera). Ne dodajte veštačke arome, osim vanile ili javorovog sirupa.

Sladoled za 5 minuta

(Jagoda) Upotrebite $\frac{1}{2}$ kg pavlake, prethodno prokuvane, 1 pakovanje smrznutih jagoda (oko 3 kg) i $\frac{1}{2}$ šolje meda od deteline. Naspitate smrznute jagode u blender. Sipajte preko njih pavlaku i med. Meljite kratko (oko 1 sekundi), ne toliko da napravite puter! Sve naspitate u veliku plastičnu činiju. Prekrijte celofanom i stavite u zamrzivač. Spremite dan ranije. Probajte i drugo smrznuto voće, npr. borovnice ili trešnje. Nekoliko plodova nemojte da sameljete, dodajte ih masi pre nego što je stavite u zamrzivač. U starim kuvarima se mogu naći mnogi recepti za sladoled. Možete da dodate i neko jezgrasto voće (orahe, lešnike) ukoliko ste ga prethodno isprali u vodi sa rastvorenim vitaminom C.

Kolači, torte i pite

Pecite ih od improvizovanih sastojaka; koristite prirodne sastojke (neprerađene). Uzmite jednostavne recepte iz starih kuvara.

Primer jelovnika za nedelju dana

Pošto prerađena hrana sadrži mnoge toksine, morate da kuvate od svežih sastojaka koliko god možete. Zato, iz praktičnih razloga, pravite hranu koja je jednostavna za pripremu. Možda želite da je spremite unapred i držite sosove i kremove u frižideru. Ili, možete da pripremite toplu supu za večeru, a potom je stavite u frižider i ostatak pojedete za ručak. Ne čuvajte hranu više od dva dana. Obavezno je pokrijte. Ispecite

nekoliko krompira jednog dana, potom ih stavite u frižider, a naredne večeri dodajte u salatu. Raznovrsnost je so života, pa kombinujte sve neškodljive sastojke na najkreativnije načine koje možete da izmislite. I ne zaboravite začine. Naučite iz starih kuvara kako da ih koristite.

	DORUCAK	RUCAK	VECERA
Prvi dan	Granola i med sa mlekom, pola pola, ili pavlaka; šolja sveže iscedenog voćnog soka, voda, mleko.	Sveže samleven kikiriki puter i sendvič sa džemom; supa, mleko, voda.	Riba u pomorandžinom soku; sveži grašak sa puterom; pečeni krompir sa kiselim prelivom sa vitaminom C ili svežim lukom; domaća pita; mleko; šolja sveže iscedenog soka, ili soka od smrznutog voća; voda.
Drugi dan	Jaja (najviše 2); prženi krompir; čaša mleka; čaj od nane; sveži sok od pomorandže.	Đevrek (iz pekare); kiseli krem sa vitaminom C; paradajz; 1 šolja soka od povrća; voda; mleko.	Domaće sočivo; sardine; kifla sa puterom; salata; domaći sos za salatu; sladoled (domaći); voda.
Treći dan	Krem od pšenice kuan sa suvim grožđem i mlekom; banana; čaj od nane; ½ šolje mleka; voda.	Sendvič sa tunjevinom, maslinama i puterom; supa; mleko; voda.	Pečeni slatki krompir sa puterom i nekim zaslađivačem; sveži brokoli sa sosom od sira; hleb sa puterom; oljuštena, iseckana kruška sa pavlakom; šolja soka od povrća; mleko; voda.
Cetvrti dan	Francuski tost sa javorovim sirupom; jaje; domaći sok od grejfruta; mleko; voda.	Sendvič sa avokadom i kiselim kremom; ½ šolje soka od povrća; hleb sa puterom; voda.	Jastog ili račići u sosu; sveža špargla; krompiri; ½ šolje soka od povrća; voda; mleko.
Peti dan	Kuvane cerealije; čaša mleka; iseckana banana sa pavlakom i medom; čaša vode.	Hladna krompir salata sa sosom sa vitaminom C; supa; ½ šolje soka od povrća; krem; voda; mleko.	Konzerva sardina ili lososa u konzervi koja se lako otvara (otvarači za konzerve stružu metal u sadržaj konzerve);

Sesti dan	Jaja i domaći biskvit sa medom i puterom; mleko; voćni sok (domaći); voda.	Sendvič sa domaćim puterom od kikirikija; ½ šolje soka od povrća; mleko; voda.	Gurmanska pica, domaći hleb namočen maslinovim ujem, paradajz u kriškama ili domaći sos, zapečen sir, sardine ili inćuni, isekano povrće, beli i crni luk; salata; mleko; voda.
Sedmi dan	Palačinke; banana ili seckano voće sa kremom, mleko; voda.	Sendvič sa lososom (iz konzerve koja se otvara jednim potezom); ½ šolje soka od povrća; mleko; voda.	Prženo povrće; brokoli, šargarepe, kupus u maslinovom ulju i puteru; hleb sa puterom; pita (po želji); mleko; voda.

Ne zaboravite da uz svaki obrok uzmete C vitamin i kompleks vitamina B.

Suviše bolesni da bi kuvali, suviše umorni da bi jeli

Uzmite tri obroka iz ovog jednostavnog jelovnika koji ne zahtevaju kuvanje i jedite ih svakog dana.

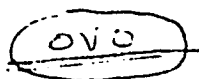
Recepti za prirodne proizvode za telesnu upotrebu

Možete da koristite čisti boraks (kao "20 Mule Team Borax") i sodu za pranje (kao "Arm&Hammer Super Washing Soda") za sve vrste pranja, uključujući i vaše telo, veš, posuđe i vašu kuću! Nisu vam potrebni svi ti proizvodi koje stalno gledate u reklamama za svako posebno pranje!

Čak i ako vam je koža suva, imate problematičnu kosu ili neki drugi poseban zahtev, čisti boraks će zadovoljiti sve te potrebe. Deo svakog problema sa kožom izazvan je otrovnim elementima koji se nalaze u samim sapunima. Na primer, uobičajeno je da se "ovlaživačima kože"

dodaje aluminijum. On deluje tako što impregnira kožu i privlači vodu, stvarajući iluziju vlažne kože. Zapravo, vi jedino imate vlažni aluminijum koji se zaglavio u vašoj koži i koji vaš imuni sistem mora da izbaci. Iako boraks ne leči direktno vašu kožu i ten, on zamenjuje one agense koji izazivaju štetu, tako da može da dođe do ozdravljenja.

Tečni boraks sapun



Prazan krčag od 4 l
1/8 šolje boraksa u prahu
Plastični levak

Naspite boraks u krčag, napunite hladnom vodom iz česme. Promućkajte nekoliko puta. Pustite da se staloži. Za nekoliko minuta, možete da čisti deo rasporedite u boce. To je taj sapun!

Još lakše: uzmite bilo koju bocu, sipajte prah boraksa do dubine do oko 1.75 cm. Sipajte vodu. Promućkajte. Kad ste iskoristili sve osim nerastvorenih zrnaca, dodajte još vode i ponovo promućkajte. Dodajte još boraksa kad ponestane nerastvorenih zrna.

Držite bocu sa ovim sapunom pored sudopere, lavaboa i tuša. On ne sadrži aluminijum kao obični deterdženti i sapuni, koji verovatno doprinose Alchajmerovoj bolesti. On ne sadrži PCB kao mnoge kupovne i tzv "ekološke" vrste. Ne sadrži ni kobalt (plava ili zelena zrnca) koji izaziva srčana oboljenja i privlači kancerogene parazite u kožu. Kupovni deterdženti i sredstva za pranje koja nisu sapuni naprosto nisu neškodljivi. Predite na domaći sapun u šipkama i boraks za sva pranja! Boraks inhibira bakterijski enzim *ureazu* i zato deluje antibakterijski. On čak može da očisti vašu kožu od mrlja i ukloni svrab sa glave.

Za veš

Boraks (1/2 šolje po mašini). To je glavni sastojak belila bez hlora i sjajno čisti, a da ne bleđi boje. Vaš obični sapun za rublje možda sadrži PCB, aluminijum, kobalt i druge hemikalije. One se stalno utrljavaju u vašu kožu dok nosite svoje odelo. Za beljenje (to radite samo

povremeno) koristite originalno belilo sa hlorom (ne "novo poboljšano" ili "sa specijalnim posvetljivačima" itd.) Ne koristite hlor ako je u porodici neko bolestan. Da operete upornu prljavštinu sa okovratnika, najpre je ostružite domaćim sapunom u šipkama; protiv mrlja, pokušajte sa alkoholom za piće, sirćetom, sodom bikarbonom.

Za posude

Ne verujte u to što gledate kad vidite reklame u kojima nasmejana osoba vadi sjajno posude iz masne sapunice. Svako sredstvo za pranje suda moralo bi da bude neškodljivo za jelo, jer ništa ne može da ispere to sredstvo. Obični deterdženti za sude, uključujući i ekološke vrste, danas su zagađeni PCB-om. Oni takođe sadrže štetne hemikalije. Koristite boraks za pranje suda. Ili, koristite kartonske tanjire i plastične šolje (ne od stiropora). *MAŠ - Sude: 70°C ?*

Za mašinu za pranje suda

Upotrebite 2 kafene kašičice praška boraksa, rastvorene u vodi. Ako stavite suviše, ostaće sloj na posuđu. U ciklusu ispiranja, koristite sirće.

U sudoperi

Koristite držač za sude u sudoperi. Upotrebite ¼ šolje boraksa i dodajte malo vode. Takođe držite malko praška boraksa u tanjiriću pored sudopere za ribanje. Za sudove koji nisu masni, ne koristite uopšte nikakav sapun; oni se mogu isprati pod mlazom iz česme, samo čistom vodom. Bacite svoj stari sunder ili četku ili krpu, jer su možda zagađeni PCB-om. Počnite svaki dan sterilisući svoj sunder za sude (on sadrži salmonelu) ili uzmite novi, a upotrebljeni sušite tri dana. Masne lonce i tiganje očistite najpre papirnim ubrusom. Onda upotrebite domaći sapun u šipkama.



Slika 88. Napravite bocu tečnog boraksa da njome napunite bočice za sapun i šampon. Za ispiranje koristite limunsku kiselinu.

Šampon

Tečni boraks je takođe spreman i za upotrebu kao šampon. On ne peni, ali se odmah daje na posao, uklanjajući znoj i prljavštinu a da ne tare vašu kožu i ne skida prirodna ulja. On inhibira bakterije na glavi i sprečava formiranje peruti i svrab. Kosa postaje zapanjujuće čista (sa samo nekoliko mlazeva) da možda mislite da se ništa nije desilo! Uskoro ćete se navići na sapun koji ne peni. Isperite veoma temeljno, jer bi trebalo da vaša koža na glavi ostane malo kisela. Uzmite sa sobom pod tuš kutiju od 3 dl; sipajte u nju $\frac{1}{4}$ kafene kašičice kristala limunske kiseline (ne askorbinske) (vidi "Izvore"). Jedino je limunska kiselina dovoljno jaka da ukloni boraks, sok od limuna i sirće nisu. Pošto ste oprali kosu, napunite posudu vodom i ispirajte. Isperite i celo telo, jer limunska kiselina takođe deluje antibakterijski. Svi šamponi za kosu prodiru kroz kapke i ulaze u oči, iako vi to možda ne osećate. Važno je da koristite ovo prirodno sredstvo za ispiranje da biste neutralizovali šampon u vašim očima (neki ljudi su rekli da im limunska kiselina čini kožu više

naboranom ili crvenom. Ako to nije poželjno, koristite upola manje limunske kiseline). Limunska kiselina takođe učvršćuje kosu i daje joj sjaj.

Sprej za kosu

Ja nemam recept koji bi držao vašu kosu tako dobro kao boca hémikalija koju biste kupili u radnji. Izuzetno, malo limunovog soka (ne iz bočice) može da je donekle drži i nema miris! Kupite bočicu sa raspršivačem od 2,5 dl. Iscedite parče limuna, tako da samo providni sok istekne u tu bocu. Napunite je vodom. Držite u frižideru. Sveka nedelje napravite svežu tečnost. Gotovo je isto tako dobro i ako je poprskate samo čistom vodom! Da bi vam kosa bila sjajnija, ubacite komad kore od limuna u bočicu.

Domaći sapun

Mala plastična posuda za suđe 25x30 cm

Staklena ili emajlirana činija za sos od 2 l

1 konzerva lužine (kaustične sode) ½ kg

1,5 kg sala (sa BHT i BHA je uredu)

Plastične rukavice

Voda

1. Sipajte 3 šolje veoma hladne vode (najpre tokom noći ostavite vodu u frižideru) u činiju za sos od 2 l.
2. Polako i pažljivo dodajte kaustičnu sodu, malo po malo, mešajući je drvenom ili plastičnom kašikom. (Za ovo koristite plastične rukavice; najpre proverite da nemaju rupa). Ne udišite isparenja i ne nagnjite se nad posudom i neka deca ne budu u blizini. A pre svega, ne koristite nikakav metal. Mešavina će postati veoma topla. U prošlosti, korišćena je grana lovora (sasafrasa) za mešanje, koja je davala miris, a terala insekte – komarce, vaši, buve i krpelje.
3. Ostavite da se ohladi najmanje 1 sat na hladnom mestu. U međuvremenu, otpakovano salo bi trebalo da se zagreje do sobne temperature u plastičnoj činiji.

4. Polako i pažljivo, sipajte rastvor kaustične sode u činiju sa salom. Salo će se istopiti. Potpuno promešajte, najmanje 15 minuta, dok ne počne da liči na gust puding.
5. Pustite da se staloži do narednog jutra; potom isecite na štangle. Nakon nekoliko dana će smesa očvrsnuti. Onda je zapakujte u nešto.

Ako želite da napravite sapun sa maslinovim uljem, upotrebite oko 1,5 l. Možda će biti potrebno nedelju dana da se stvrdne.

Tečni sapun

Napravite listiće od domaćeg čvrstog sapuna. Sipajte dovoljno vruće vode da se rastvori. Dodajte limunski kiselinu da uravnotežite pH (7 do 8). Ako je ne dodate, taj sapun bi mogao da bude suviše grub za vašu kožu.

Sredstvo za dezinfekciju kože

Napravite 5 do 10%-tni rastvor alkohola za piće. Takav alkohol predstavljaju votka i žitni (etil) alkohol. Nađite odgovarajuću bočicu da to držite. Označite olovkom otprilike 1/10 visine. Sipajte u nju čisti 95%-tni alkohol do tog nivoa (50%-tni alkohol ili votku sipali biste duplo više). Sipajte vodu do vrha. Držite zatvoreno. Radi mirisa, možete da dodate komad limuna ili koru od limuna.

Koristite ovo za dezinfekciju uopšte: opremu u kupatilu, kvake, ručke, štapove, druga pomagala i radi lične čistoće (ali, za wc šolju koristite hlorno belilo jednom nedeljno). Nakon nužde, uvek se brišite vlažnim toalet papirom. Ipak, to nije dovoljno čisto; na kraju upotrebite mokri vlažni ubrus sa dodatkom ovog dezinfekcionog sredstva za kožu. Pošto operete ruke, dezinfikujte i njih, sipajući malo na dlan i stavljajući prste druge ruke u to; malo zagrebite, kako bi ušlo pod nokte; ponovite drugom rukom. Isperite vodom.

Ne koristite ovo sredstvo i ne držite nikakvu bocu sa alkoholom u kući alkoholičara koji se oporavlja.

Dezodorans

Vaš znoj nema miris. Ušančene bakterije koje se njime hrane daju mu taj miris. Vi se nikad ne možete potpuno otarasiti tih bakterija, iako posle upotrebe zapera one mogu da privremeno nestanu. Plan je da kontrolišete njihov broj. Evo nekoliko dezodoransa koje možete da isprobate. Nađite onaj koji je najbolji za vas:

Voda sa vitaminom C: sipajte $\frac{1}{4}$ kafene kašičice vit. C, i utapkajte. Potom utapkajte brašno.

Voda sa limuskom kiselinom: dodajte $\frac{1}{4}$ kafene kašičice u $\frac{1}{2}$ l vode i utapkajte; potom utapkajte brašno.

Dovoljno je da stavite samo po nekoliko kapi tih kiselina pod svaku mišku. Ako vam te kiseline peku kožu, razredite ih još više. Nikad ne stavljajte ništa na kožu koju ste tek obrijali!

Brašno: Mnogim ljudima je dovoljno samo to. Natapkajte ga.

Koristite samo nezagađen škrob.

2

Sodu bikarbonu smo izbacili iz spiska dezodoransa, jer je u nekim pakovanjima naden benzen.

Sok od limuna: ta kiselina nije previše jaka, koristite koliko vam je potrebno.

Čist alkohol (nikad alkohol za čišćenje) utapkajte malo pod svaku mišku i/ili na vašu majicu ili bluzu, potom utapkajte kukuruzno brašno. Ako vas alkohol peče, razredite ga vodom. Jako pazite da ne ostavite bocu na mestu gde bi moglo da je nađe dete ili alkoholičar. Sipajte ga u drugačiju bocu!

Čisti cink oksid: možete da zamolite svog apotekara da ga naruči za vas. Možda će on želeti da vam ga napravi, ali ne dajte mu da dodaje u njega ništa drugo. Trebalo bi da bude 1 deo cink oksida na 3 dela vode. On se ne rastvara. Naprosto ga promućkajte za upotrebu. Kad ga donesete kući, možete da dodate kukuruzno brašno da bi postao kremast. Zagrejte 3 kafene kašičice kukuruznog brašna u šolji vode, do ključanja, dok se ne rastvori i voda postane providna. Ohladite i dodajte malo mešavine cink oksida (isto toliku količinu). Neiskorišćeni rastvor brašna

ostavite u frižider. Napravite dovoljno ne za više od mesec dana.

Alkohol i cink oksid: to je najjači dezodorans. Najpre stavite alkohol, potom cink oksid, potom natapkajte kukuruznim brašnom.

Zapamtite da je neophodno da se znojite! Znoj izbacuje otrovne supstance, posebno iz gornjeg dela tela. Ne koristite dezodoranse vikendom. Isperite i očistite kožu ispod pazuha nad lavaboom kao što su činili naši dedovi i bake. Često je dovoljno i čisto kukuruzno brašno! Ovi domaći dezodoransi nisu tako moćni kao kupovne varijante – tim bolje po vas.

Pranje zuba

Kupite novu četkicu za zube. Stara je natopljena toksinima iz vaše stare paste za zube. Koristite samo vodu i hemijski čistu sodu bikarbonu ukoliko imate neku metalnu plombu. Stavite prstohvat sode bikarbone u čašu i sipajte vodu da se rastvori. Ako imate samo plastične plombe, koristite hidrogen. Razredite 35%-tni hidrogen sa isto toliko vode i dobićete 17%-tni rastvor. Hidrogen čuvajte isključivo u polietilenskim ili originalnim plastičnim bočicama. Stavite samo 4-5 kapi na vašu četkicu za zube. Hidrogen će šištati dok se kiseonik bude proizvodio u vašim ustima. Za 6 meseci zubi će vam primetno pobeleti. Pre nego što operete zube, očistite ih komadom silka. Duplirajte ga i udvostručite da bude jači. Isperite ga pre upotrebe. Čistite zube koncem i perite ih jednom dnevno. Ako vam je zbog toga neugodno, još nekoliko puta možete da operete zube čistom vodom i četkicom. Pazite da na vašoj četkici nema ničeg čvrstog, kao što je, npr. prah. On će ostrugati gleđ i učiniti vaše zube osetljivim, pogotovo sa godinama kako gleđ omekšava. So je korozivna – ne koristite je za pranje zuba koji sadrže metal. Voda je isto tako dobra.

Za proteze

Koristite slanu vodu. Ona ubija sve bakterije i maltene je džabe. Ako soli dodate alkohol za piće i hidrogene, to će biti dobra tečnost za potapanje proteza.

Vodice za usta

Nekoliko kapi hidrogena za malo vode u čaši dovoljne su da naprave penu u vašim ustima i očiste ih. Ipak, ako imate metalne plombe, ne koristite hidrogen, jer one reaguju sa njim. Ne koristite obični hidrogen iz prodavnica, jer on sadrži toksične dodatke. Varijante iz radnji zdravih proizvoda sadrže rastvarače iz procesa flaširanja. Vidite "Izvore". Nikad ne kupujte hidrogen u boci sa metalnim zatvaračem.

Oni koji imaju metalne plombe mogu da koriste hemijski čistu sodu bikarbonu ili naprosto čistu toplu vodu. Zdrava usta nemaju loš miris! Ako vam neprijatno miriše iz usta, to znači da imate neku skrivenu zubnu infekciju ili kavitaciju.

Rastvor za kontaktna sočiva

Nepuna šolja hladne vode iz česme prokuvana u vatrostalnoj staklenoj činiji. Pošto dodate $\frac{1}{4}$ kašičice soli bez aluminijuma i ponovo prokuvate, sipajte u sterilan bokal. Stavite u frižider. Zamrznite jedan deo.

Mast za usne

Za suve usne koja peku: zagrejte jednu punu kašiku natrijum alginata u jednoj šolji vode, dok se na istopi. Pošto ohladite smesu, sipajte je u bočicu koju možete da nosite u novčaniku ili džepu (ostatak stavite u frižider). Namažite usne kad god vam je to potrebno. Ako vam je suviše gusto ili retko, dodajte vode ili duže kuvajte. Još bolju mast za usne možete napraviti ako dodate malo lizina iz izdrobljene tablete, prah vitamina C i kapsulu vitamina E mešavini alginata. Ako vam stalno pucaju usne, pokušajte da izostavite sok od limuna iz ishrane.

Prašak za stopala

Koristite mešavinu kukuruznog brašna i cink oksida koju ćete nasuti u slanik sa poklopcem. Dodajte zrna pirinča da pokupe vlagu. Možete takođe da probate sa aru korenem ili skrobom od krompira. Ako nemate cink oksid, koristite čist skrob.

Losion za lečenje i vlaženje kože

1 kafena kašičica natrijum alginata

1 šolja vode

Najpre napravite osnovnu smesu tako što ćete ove sastojke zagrejati u pokrivenom nemetalnom tiganju dok se potpuno ne rastvore. Zagrevajte na tihoj vatri – biće potrebno više od sata. Mešajte drvenom kašikom. Odložite. Potom napravite sledeću mešavinu:

¼ kafene kašičice vitamina C (askorbinska kiselina); možete i da izmrvite tablete

¼ kafene kašičice lizina (izmrvite tablete)

2 supene kašike čistog biljnog glicerina

2 kapsule vitamina E (svaka po 400 jedinica ili više)

1 kafane kašičica ulja od semenke kajsije (može i maslinovo ulje)

1 supena kašika svežeg soka od limuna ili ¼ kafene kašičice limunske kiseline

1 šolja vode

Zagrejte vodu u nemetalnom tiganju dok ne počne da se puši. Dodajte prvo vitamin C i lizin, potom sve ostalo. Sipajte u bokal od pola litra i promućkajte da se izmeša. Potom dodajte osnovnu smesu natrijum alginata dok ne bude dovoljno gusto (otprilike 1:1) i promućkajte. Malu količinu sipajte u neku bočicu da biste ga koristili kao mast za usne. Malo više sipajte i neku veću bocu da biste koristili za mazanje kože. Ostatak ostavite u frižider. (Vidi u "Izvorima" kako da nađete natrijum alginat, biljni glicerol i ulje od jezgra kajsije. Natrijum alginat se takođe može naći u kapsulama u nekim prodavnicama zdrave hrane).

Ostali lekoviti kremovi za kožu

Prah vitamina C (askorbinske kiseline, to nije limunska kiselina). Stavite prstohvat na dlan jedne ruke. Drugom rukom uzmite nekoliko kapi vode iz slavine. Trljajte ruke dok se sav prah ne rastvori i razmaže. Možda će kratko vreme peckati. Uradite ovo pred spavanje, posebno ako su vam ruke ispucale. Ako je potrebno, možete da ovo uradite i sa usnama.

Ulje sa vitaminom E. Ulje sa vitaminom E iz "New Foods" u vreme kad sam ovo pisala nije bilo zagađeno, ali u budućnosti bi bilo pouzdani-
je da se oslonite na kapsule. Otvorite kapsulu i utrljajte je u kožu.

Glicerin 50%. Razredite 100% biljni glicerin u podjednako količini vode. To je dobro kao losion posle brijanja.

Tečni vitamin C. Sipajte $\frac{1}{4}$ kafene kašičice vitamina C u pola litra vode (ili izmrvite tablete). To je dobro i posle brijanja i uopšte za kožu.

Ulje jezgra kajsije. To je veoma svetlo ulje, dobro je i kao losion posle brijanja i uopšte za tretman kože.

Kukuruzno brašno. (vidi "Izvore") Koristite ga protiv ospi, gljivica, za vlažne ili nadražene oblasti i da spečite nadraživanje kože.

Ako kombinujete nekoliko ovih preparata, to ih čini efikasnijim.

Postoji nekoliko uzroka koji dovode do sušenja kože: suviše kontak-
ta sa vodom, suviše upotrebe sapuna (pređite na boraks), niska telesna temperatura, nedovoljno masti u ishrani, ili paraziti.

Ulje za masažu

Koristite maslinovo ulje. Ima ga u veoma svetlim ili veoma tamnim varijantama. Uzmite ono koje vam odgovara. Mešavine alginata se mogu koristiti umesto tog ulja, ili se mogu dodati ulju. Rastvori skroba su takođe dobri.

Losion za sunčanje

Kupite PABA (vidi "Izvore") u obliku tableta od 500 mg. Rastvorite jednu tabletu u žitnom alkoholu ili votki. Najpre sameljite tabletu tako što ćete je staviti u plastičnu kesicu i valjati je oklagijom ili teglom. Ona se neće potpuno rastvoriti, čak i ako stavite supenu kašiku alkohola. Mešavinu naspite u bocu domaćeg omekšivača za kožu od 120 ml. Pazite da vam losion ne dospe u oči kada ga nanosite. Bolje rešenje je da nosite šešir ili da izbegavete sunce. Ne zaboravite da takođe *uzimate* PABA kao dodatak ishrani (500 mg, jednom dnevno).

Melem za nos

(Kad je sluzokoža nosa suva, ispucala i krvari)

Sipajte $\frac{1}{2}$ kafene kašičice glicerina u zapušač od boce. Dodajte $\frac{1}{2}$ kafene kašičice vode.

Nanošenje: uzmite plastični štapić za mešanje kafe ili slamčicu; napravite prorez na kraju da biste njime zakačili malo vate koju ste uzeli iz neke bočice sa vitaminima i upleli je (štapići za uši, loptice vate i drvene čačkalice se sterilišu živom, koja je, opet, zgađena talijumom). Zamočite štapić u mešavinu glicerina i nanosite je na unutrašnjost nosa kružnim pokretima. Svaku nozdrvu namažite drugim štapićem.

Brzi omekšivač kože od kukuruznog brašna

4 kafene kašičice kukuruznog skroba (vidi "Izvore").

1 šolja vode

Prokuvajte skrob i vodu dok ne postanu providni, oko 1 minut.

Omekšivač za kožu od kukuruznog brašna

1 kafena kašičica praha lizina ili 8 tableta od po 500 mg

1 kafena kašičica praha vitamina C (askorbinske kiseline) ili 8 tableta od po 500 mg

3 kafene kašičice kukuruznog brašna (vidi "Izvore")

Vitamin E, 1 kapsula od 400 mg

$\frac{1}{4}$ kafene kašičice ulja od koštice breskve

1 šolja vode

Prokuvajte vodu i brašno dok ne postanu providni, oko jedan minut. Dodajte druge sastojke i mešajte dok se ne rastvore. Ohladite. Sipajte u bočicu. Držite u frižideru kada ga ne koristite. Koristite posle pranja suda i posle tuširanja.

Posle brijanja

Vitamin C. $\frac{1}{4}$ kafene kašičice praha vitamina C rastvorena u $\frac{1}{2}$ litra vode

Ulje koštice breskve.

Biljni glicerin. Podjednake količine glicerina i vode, ili po vašoj želji

Podmazivači

Zagrijte zajedno: 1 punu kašiku natrijum alginata i 1 šolju vode u pokrivenom nemetalnom tiganju dok se potpuno ne rastvori. Zagrevajte na veoma tihoj vatri i mešajte ručkom drvene kašike. Potrebno je prilično dugo da postane savim glatko. Pošto se ohladi, sipajte ga u bočicu. Ostatak stavite u frižider.

Ili, sipajte 4 kafene kašičice kukuruznog brašna u šolju vode i zagrevajte u pokrivenom tiganju dok se potpuno ne rastvori. Koristite nemetalno posude i nemetalnu kašiku za mešanje. Ohladite. Sipajte malo u bočicu. Ostatak stavite u frižider. Mnogi ljudi najviše vole ovu vrstu.

Maramice za bebe

Isecite papirni ubrus na četiri dela i naslažite u plastičnu kutiju sa poklopcem. Pustite preko njih vodu iz česme, višak ocedite. Sipajte odozgo 1 kafenu kašičicu alkohola i/ili tečnog boraksa. Zatvorite. Pre nego što upotrebite svaku od ovih maramica, odozgo dodajte malo brzog omekšivača za kožu od kukuruznog brašna.

Maramice za odrasle

¼ kafene kašičice lizina u prahu (možete da izdrobite tablete)

¼ kafena kašičice vitamina C (možete da izmrville tablete)

¼ šolje biljnog glicerina

1 šolja vode

Pripremite maramice od papirnog ubrusa isečenog na četiri dela. Koristite bele ubruse bez mirisa koji su dovoljno čvrsti za ovu upotrebu. Presavijte svako parče ponovo na četiri dela i poslažite u plastičnu kesicu koja može da se zatvori plastičnim rajsfešlusom. Sipajte tečnu mešavinu

preko ovih komada i zatvorite kesicu. Punu kesicu ostavite u frižideru da biste je koristili kada negde putujete automobilom. Ako želite da ih zadržite mesec dana ili duže, dodajte jednu supenu kašiku etil-alkohola ili votke.

Za kupatilo, nakvasite najpre rolnu papirnog ubrusa pod česmom (hladnom). Potom sipajte oko $\frac{1}{4}$ šolje te mešavine preko rolne, otprilike po sredini. Čuvajte u plastičnoj kesi ili u plastičnoj kantici.

Recepti za prirodnu kozmetiku

Lajner za oko i olovka za obrve

Nabavite čistu ugljenu pisaljku (crnu) u prodavnici umetničkog pribora. Isprobajte nekoliko na sebi u samoj prodavnici (ponesite malo ogledalo) da biste videli koja tvrdoća vam odgovara. Možda će vam najpre biti potrebno da je navlažite vodom ili perlom vitamina E. Ne stavljajte nikakve hemikalije na svoje *kapke*, jer one prodiru u oči. Da biste se u ovo uverili, zatvorite čvrsto oči i potom natapkajte malo soka od limuna po kapku. Oko će uskoro početi da vas peče! Sve što stavite na kožu prolazi kroz nju. Inače ni nikotinski flaster ni estrogenski flaster ne bi delovali. Čak ni sapunu nije mesto na vašim kopcima! Ugljene pisaljke su jeftine. Kupite pet-šest raznih vrsta kako biste mogli da radite različite stvari.

Možete takođe da upotrebite kapsulu aktivnog uglja. Ispraznite je u tanjir. Pomešajte glicerina sa vodom, pola-pola, i dodajte prahu ugljena dok ne dobijete gustinu koja vam se sviđa. Koristite četkicu za trepavice, a prst za obrve.

Karmin

Prah korena šećerne repe (vidi "Izvore")
100% biljni glicerin

Naspíte po jednu kafenu kašičicu biljnog glicerina i praha korena šećerne repe u tanjir. Mešajte dok ne postane savršeno glatko. Potom dodajte ½ kafene kašičice ulja sa vitaminom E. Otvorite kapsule vitamina E ili kupite vitamin E u uljnom obliku (vidi "Izvore"). Može se upotrebiti i veoma gusto maslinovo ulje. Slobodno nanesite prstom ili četkicom za karmin. Ne nabirajte i ne trljajte usne pošto ste ih namazali. Da bi vam karmin ostao duže, nanesite jedan sloj, potom natapkajte malo kukuruznog brašna preko usana, potom nanesite još jedan sloj karmina. Čuvajte u plastičnoj bočici ili kutijici u frižideru, čvrsto zatvoreno u plastičnoj kesici.

Puder za lice

Koristite kukuruzno brašno iz originalne kutije. Možete takođe da probate skrob korena biljke aru-aru. Nanosite prstom ili maramicom, jer jastučici mogu da sadrže bakterije.

Puder u čvrstom obliku

Dodajte kukuruznom brašnu 50%-tni glicerin da napravite pastu. Polako dodajte prah korena šećerne repe dok ne dobijete željenu boju. Ako želite, dodajte malo aktivnog uglja iz kapsule da biste ga potamneli. 50%-tni glicerin možete da napravite od podjednakih količina glicerina i vode. Pokušajte da gustina bude ista kao kod pudera koji inače koristite, tako da ga čak možete vratiti u kutiju u kojoj ste ga držali.

Recepti za sredstva za čišćenje

Za čišćenje poda

Koristite sodu za pranje iz prodavnice. Možete da dodate boraks i bornu kiselinu (da oterate insekte – osim mrava). Koristite belo destilovano-vinsko sirće u vodi za ispiranje da postignete prirodni sjaj i oterate mrave. Ne dodajte belilo. Za pod u kupatilu koristite čistu vodu sa belilom – kao što piše na etiketi. Nikad ne koristite hlorno belilo ako je ma koji ukućanin bolestan ili pati od depresije. Umesto hlora, radi baktericidnog dejstva koristite alkohol (1/2 litra na 3l vode).

Sredstvo za čišćenje nameštaja i prozora

Pomešajte podjednake količine belog destilovanog sirćeta i vode. Stavite ga u bocu sa raspršivačem.

Sredstvo za poliranje nameštaja

Nekoliko kapi maslinovog ulja na navlaženoj krpi. Navlažite flitriranim vodom.

Sredstvo protiv insekata

Prah borne kiseline (ne boraks). Pospite koliko god hoćete iza peći, frižidera, pod tepihe i na tepihe. Pošto je borna kiselina bela, morate da pazite da je slučajno ne pomešate sa šećerom. Držite je po strani od hrane i van domašaja dece. Možete je kupiti u poljoprivrednoj apoteci (vidi "Izvore"). Ona ne ubija mrave.

Sredstvo protiv mrava

Naprskajte 50%-tno destilovano vinsko sirće po stolu, šanku, simsu prozora i policama, pa obrišite, ostavljajući talog. Počnite rano u proleće

pre nego što oni dođu, jer je potrebno nekoliko nedelja da ih se otarasite kad se jednom usele. Ako želite trenutno dejstvo, uzmite nekoliko limunova, oljuštite im koru i stavite u čvrsto-zatvorenu teglu, prelivenu alkoholom. Neka stoji najmanje jedan sat. Koristite 1 deo ovog koncentrata sa 9 delova vode u bočici sa raspršivačem. Napravite samo onoliko koliko ćete potrošiti, jer razređena smeša gubi moć. Naprskajte zidove, podove, tepihe, gde god ih vidite. Rastvor limuna čak čini površinu stola sjajnom. Koristite i limun i sirće da ih se otarasite.

Da biste tretirali čitavu kuću, naspite sirće svuda oko temelja, blizu zidova, koristeći 4 litra na svakih 1,5 metara. Ova smesa će oštetiti svaku biljku koju dotakne. Ponovite svakih 6 meseci.

Sprej za cveće i bilje

Hidrogen. Vidite uputstva na bočici.

Kuglice protiv moljaca

Ovaj recept sam našla u jednoj staroj knjizi recepata. Pomešajte sledeće sastojke i razbacajte ih po sanducima i kesama u kojima ima krznjenih i vunjenih stvari: 120 gr ruzmarina i nane; 120 gr vratića i majčine dušice, 2 supene kašike karanfilića u prahu.

Sredstvo za čišćenje tepiha

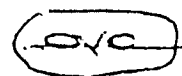
Bilo da iznajmljujete mašinu ili koristite usluge tepih servisa, ne koristite šampon za tepihe koji bi oni hteli da vam prodaju, čak i ako vam "garantuju" da je sve prirodno i neškodljivo. Umesto toga, u kofu (oko 16 l) vode dodajte sledeće sastojke i koristite kao sredstvo za čišćenje:

Voda za pranje:
1/3 šolje boraksa

Voda za ispiranje:
¼ šolje žitnog alkohola
2 kafene kašičice borne kiseline
¼ šolje destilovanog vinskog sirćeta ili
4 kafene kašičice limunske kiseline

Boraks čisti; alkohol dezinfikuje, borna kiselina ostavlja talog koji uništava insekte, a sirće ili limunska kiselina daju sjaj. Ako prelazite tepih samo jednom, upotrebite boraks, alkohol i bornu kiselinu. Ne zaboravite da isprobate sve što ćete koristiti najpre na jednom neizloženom delu tepiha.

Recepti za poboljšanje zdravlja



Ekstra jaka tinktura od ljuske crnog (divljeg) oraha

Ovaj novi recept je četiri puta jači od prethodnog, pa se zato zove Ekstra jaka tinktura od ljuske crnog (divljeg) oraha

Treba vam vaš najveći lonac za kuvanje, najmanje 10 litara, emajliran ili keramički (ne od nerđajućeg čelika, i ne od aluminijuma)

Orasi sa ljuskom, svaki, najmanje 50% zelen (nesazreo), dovoljno da napune lonac do vrha

Etil alkohol (alkohol dobijen destilacijom žitarica), 50% jačine, dovoljno da pokrije orahe

1/2 kafene kašičice vitamina C

Plastična folija ili celofan

Stakleni bokali ili boce

Drvo oraha u jesen rađa velike zelene okrugle loptice. Orah je unutra, ali ćemo mi upotrebiti čitavu lopticu, neoštećenu, pošto se aktivna supstanca nalazi u spoljašnjem zelenom omotaču.

Pažljivo isperite orahe, stavite ih u lonac i prelijte alkoholom. Pospite polovinom navedene količine vitamina C. Prekrijte celofanom i pokrijte. Neka stoji tri dana. Sipajte u staklene bokale ili boce, orahe bacite, a ostatak vitamina C podelite na bokale. Ako stakleni bokal ima metalni poklopac, najpre ga prekrijte plastičnom folijom pre nego što ga poklopite. Ovaj napitak čuva snagu nekoliko godina ako se ne otvara, čak i ako potamni.

Upravo ste napravili "Ekstra jaku tinkturu od ljuske oraha". Ona je jača od koncentrata koji se pravi od samo nekoliko oraha u litru vode (moj prethodni recept), jer je količina oraha na istu količinu vode veća. Takođe, ovu tinkturu nećete razređivati pre upotrebe (iako će ona, kad je konzumirate, obično biti rastvorena u vodi).

Kad pripremate orahe, ispirajte ih isključivo hladnom vodom iz česme. Možda ćete morati da neke prljave delove očistite četkicom. Orahe koje ne upotrebite u ovoj turi možete da zamrznete u plastičnoj kesici. Ako ih samo ostavite u frižider, oni će pocrneti i postati beskorisni. Lonac sa potopljenim orasima ne treba držati u frižideru. A ni gotovu tinkturu ne treba držati u frižideru.

Ako se izloži vazduhu, tinktura će potamneti i izgubiti snagu. Da biste smanjili izlaganje vazduhu, napunite lonac što je više moguće, ali tako da tečnost ne dodiruje plastičnu foliju, a poklopac može da se dobro zavrne. Još važnije, stakleni bokali ili boce u kojima ćete držati tinkturu moraju da imaju što je moguće manje slobodnog prostora, ali tako da tečnost ipak ne dodiruje celofansku foliju. Tek kad hoćete da koristite tinkturu, veliki bokal treba da se podeli na manje. Ne bi trebalo da imate više manjih bokala sa dosta slobodnog prostora koji bi se tako držali više od mesec dana.

Ima nekoliko načina da se napravi 50% rastvor žitnog alkohola. U nekim zemljama možete kupiti Everclar, 95%-tni alkohol. Pomešajte ga sa vodom pola pola. Druge države imaju 76,5%-tni Everclar alkohol. Pomešajte 3 dela tog alkohola sa jednim delom vode. Još jedan način je da kupite votku koja je 100% bezbedna. Ona je već 50%-tni alkohol.

Tinktura od ljuske crnog (divljeg) oraha (obične jačine)

To je jačina koju sam isprva koristila. Ovde je navodim ako želite da lečite svoje kućne ljubimce. Ekstra snažna tinktura je četiri puta jača od ovog recepta, pa bi se ona morala razrediti četiri puta. (Isto tako, ako vam je ostalo dosta tinkture obične jačine, a hoćete da je koristite umesto ekstra jake, naprosto uzmite četiri puta veću količinu).

Ekstra jaka tinktura od ljuske crnog (divljeg) oraha 10%-tni žitni alkohol

2

Pomešajte jedan deo ekstra jake tinkture sa tri dela 10%-tnog alkohola. Sipajte u staklene sudove kao što je opisano u prethodnom receptu.

Ima nekoliko načina da se napravi 10%-tni rastvor žitnog alkohola. Neke države prodaju 95%-tni koncentrovani alkohol. Pomešajte jedan deo koncentrovanog alkohola sa devet delova vode. Druge države prodaju 76,5% medicinski alkohol. Pomešajte jedan deo tog alkohola sa sedam delova vode. Još jedan način je da kupite votku koja je 100% bezbedna (50%-tni alkohol) i pomešate jedan deo votke sa četiri dela vode.

Ekstrakt ljuske crnog (divljeg) oraha (u vodi)

Pošto ne znate kako se prave kupovni ekstrakti koje možete da nabavite, i možda ne možete da ih testirate na zagađenje rastvaračima, najbolje je da ih napravite sami!

Ovaj recept je za alkoholičare: potopite zelene orahe (u zelenoj ljusci) hladnom vodom iz česme u loncu (nemetalom) od 10 litara. Zagrejte dok ne proključa. Ugasite ringlu. Kad se ohladi, dodajte vitamin C, pokrijte celofanom i stavite poklopac. Neka stoji 1 dan. Ovo će biti tamnije od tinkture. Ne razređujte. Sipajte u sudove u kojima može da se drži u frižideru. Ono što ćete upotrebiti u roku od dva dana držite u frižideru, a ostatak zamrznite. Kad se otkravi, ili dok stoji u frižideru, dodajte vitamin C (1/4 kafene kašičice po litru).

Upotreba: u čišćenjima koja zahtevaju Ekstra jaku tinkturu ljuske divljeg oraha, koristite četiri puta veću količinu ove mešavine (8 kafenih kašičica umesto 2 kafene kašičice Ekstra jake tinkture)

Veoma važno: Ne koristite flaširanu vodu za pravljenje ove tinkture, jer biste je mogli zagađirati benzenom!

2

Kvasija (Južnoamerički gorkun, surinamsko gorko drvo)

U 3 šoljke vode dodajte 1/8 šolje komadića kvasije. Krčkajte 20-30 minuta. Odaspite 1/8 šolje i popijte odmah. Ostatak stavite u frižider. Pijte 1/8 šolje 4 puta dnevno, dok ne upotrebite ukupno 1/2 šolje komadića kvasije. Možete da začinite nekim začinom.

Sredstvo za izazivanje menstruacije

30 gr sasafrasa (lovor)
30 gr rute (isečene)
30 gr majorana
30 gr *Caulophyllum thalictroides* korena
4 i 1/2 šolje ključale vode

Sipajte trave u ključalu vodu i smanjite plin da se krčkaju, poklopljene, 20 minuta. Nemojte da vriju. Procedite i stavite u frižider u sterilnom staklenom bokalu. Sipajte sebi jednu čašu ujutru. Neka se zagreje do sobne temperature, i guckajte ga između obroka, tako da popijete čašu do večere.

Kura za creva

Bakterije su uvek osnovni uzrok problema sa crevima, kao što su bolovi, nadimanje i gasovi. One se ne mogu ubiti zaperom, jer struja visoke frekvencije ne prodire u sadržaj creva.

Iako najveći broj crevnih bakterija predstavlja korisne bakterije, one koje to nisu, na primer salmonela i šigela, predstavljaju izuzetno štetne bakterije, jer su u stanju da napadnu ostale delova vašeg tela i kolonizuju mesta na kojima postoje povrede ili neki oslabljen organ. Iste te bakterije naseljavaju zloćudni tumor i odlažu isceljenje i pošto je zloćudnost prekinuta.

Još jedan razlog zbog koga je tako teško iskoreniti crevne bakterije je stalna ponovna infekcija, jer mi držimo zalihe tih bakterija na našim rukama, ispod noktiju.

- Zato je osnovno da se poboljša higijena. Ako su problemi ozbiljni, koristite 50%-tni žitni alkohol (najbolje votku) u bočici za raspršivanje iznad lavaboja. Sterilišite ruke posle upotrebe wc-a i pre obroka.
- Drugo, koristite **turmerik** (2 kapsule 3 puta dnevno, to je standardni začim), za koji sam otkrila da pomaže protiv šigele, kao i protiv ešerihije koli. Očekujte da će vam stolica biti obojena narandžasto.
- Treće, koristite **kopar** (1 kapsula 3 puta dnevno).
- Četvrto, koristite **tablete sa enzimima za varenje** uz obroke, prema uputstvu koje je navedeno u njihovom pakovanju. (Ali, samo onoliko koliko je neophodno, jer oni često sadrže plesni).
- Peto, upotrebite jednu dozu od 2 kafene kašičice Ekstra jake tinkture ljuske crnog (divljeg) oraha. Sipajte je u 1/2 čaše vode i lagano guckajte tokom 15 minuta. Ostanite da sedite dok ne nestanu uzgredni efekti alkohola.
- Šesto, koristite kapsule *Cascara sagrada* ako imate zatvor (počnite sa jednom kapsulom dnevno, i nastavite do maksimuma koji je naznačen u uputstvu). Setite se da popijete čašu tople vode čim ujutru ustanete. To će početi da normalizuje vašu stolicu.

Možda će biti potrebno svih 6 stvari da rešite problem sa šigelom za nedelju dana. Nakon toga, morata da nastavite da jedete isključivo sterilne mlečne proizvode. Zapazite da kura čišćenja bubrega takođe pomaže kod problema sa crevima. Pokušajte i to.

Znaćete da ste uspeali kad vam je stomak miran, bez ikakvog krčanja, a raspoloženje vam se poboljša!

Čaj protiv zatvora

Zatvor često izazivaju ešerihija koli i salmonela iz mlečnih proizvoda, ili on nastaje kad se upotrebom antibiotika ubiju "dobre" crevne bakterije (ako ih ubijete zaperom, to će zapravo ponovo uspostaviti dobru crevnu floru). Jedite hranu koja pomaže da se obnovi dobra crevna flora: povrće, sterilizovano mleko (mlečni šećer je suštinski važan), puno vode.

Postoje mnogi čajevi protiv zatvora, ali mnogi ljudi uživaju u ovom čaju:

1 supena kašika sene

1/2 kafene kašičice nane

Neka vri 1 minut u litar vode, dodajte pregršt vitamina C i braon šećera po ukusu. Srčite tokom dana da biste izbegli "bolove u stomaku". Posle uzimanja antibiotika, mogu biti potrebne godine da se telesna flora obnovi, budite strpljivi.

Mršavljenje

Postoje dva drevna biljna recepta protiv gojaznosti. Ja lično nisam isprobala njihovu efikasnost.

Morska resina (Fucus vesiculosus)

60 gr resine (vidi "Izvore")

3 šolje hladne vode iz česme

Kuvajte 15 minuta, pokriveno. Doziranje: 1/4 šolje četiri puta dnevno na prazan stomak. Posle nedelju dana povećajte dozu na 1/2 šolje. Možete da dodate bilo koji začim ili šećer po ukusu.

Pažljivo nadzirite lonac kad počne da vri. Ako iskipi, trebaće vam mesec dana da očistite šporet. Miris kipeće resine je gadan. Takav je i ukus. Možda će ga beli luk (sveži) popraviti.

Kopar

30 gr semena kopra (može i izdrobljenog ili u prahu)

3 šolje hladne vode iz česme

Zagrijte vodu dok ne proključa, pospite preko semena. Ostavite potopljeno pola sata. Dodajte 120 gr meda (po želji). Pijte po jednu šolju svakog dana.

Mogli biste da probate obe stvari zajedno, uz kuru čišćenja creva, da bi bile efikasnije, ali je kura čišćenja jetre najbolja za mršavljenje.

Čišćenje bubrega

2

1/2 šolje sušenog korena hortenzije

1/2 šolje korena *Eupatorium purpureum*

1/2 šolje korena belog sleza

4 veze svežeg peršuna

Tinktura kudjelje (izostavite je ako ste alergični na nju)

Kapsule đumbira

Kapsule uve

Biljni glicerol

Koncentrat crne trešnje 240 gr

Vitamin B₆, 250 mg

Tablete magnezijum oksida, 300 mg

konoplj.
K. č. i z e.

Izmerite po 1/4 šolje od svog korenja i ostavite ga da se natopi, zajedno sa 10 šolja hladne vode iz česme, u nemetalnoj posudi sa nemetalnim poklopcem. Posle nekoliko sati (ili pošto prenoći) dodajte 240 gr koncentrata crne trešnje, zagrejte dok ne proključa i krčkajte 20 minuta. Popijte 1/4 šolje čim se dovoljno ohladi. Ostalo kroz bambusovu cediljku sipajte u sterilni bokal (času) od 1/2 litra i nekoliko sudova za zamrzavanje. Plastični bokal stavite u frižider.

Kuvajte sveži peršun, pošto ga isperete, u 1l vode 3 minuta. Popijte 1/4 čaše čim se dovoljno ohladi. Stavite pola litra u frižider i 1/2 litra zamrznite. Peršun bacite.

Doziranje: svakog jutra, pomešajte 3/4 šolje mešavine korenja i 1/2 šolje peršunove vode u velikom krčagu. Dodajte 20 kapi tinkture kudjelje i 1 supenu kašiku glicerina. Pijte tu mešavinu podeljenu na doze tokom dana. Držite na hladnom. Nemojte da popijete sve odjednom jer će vas zaboleti stomak i osećaćete pritisak u bešici. Ako vam je stomak jako osetljiv, počnite sa polovinom te doze.

Sačuvajte korenje posle prvog kuvanja, ostavite ga u zamrzivač. Posle 13 dana, kad vam ponestane čajeva, skuvajte isto korenje po drugi put, ali dodajte samo 6 šolja vode i krčkajte samo 10 minuta. To će vam trajati još 8 dana, za ukupno tri nedelje. Možete da skuvate korenje i po treći put ako želite, ali napitak gubi snagu. Ako imate ozbiljan problem, ne kuvajte ih više od dva puta.

Posle tri nedelje, ponovite sa svežim biljkama. Potrebno vam je da čistite bubrege šest nedelja da biste postigli dobre rezultate, a ako imate ozbiljne probleme, onda i duže.

Takođe uzimajte:

- Kapsule đumbira: jedna uz svaki obrok (3 puta dnevno)
- Kapsule uve: jedna uz doručak i dve uz večeru
- Vitamin B₆ (250 mg): jednom dnevno
- Magnezijum oksid (300 mg) jednom dnevno

Uzimajte ove dodatke neposredno pre obroka kako biste izbegli podrigivanje.

Neke napomene o ovom preparatu: ovaj biljni čaj, kao i peršun, može lako da se pokvari. Zagrevajte ga dok ne provri svaka 4 dana ako ste ga držali u frižideru; to će ga ponovo sterilizovati. Ako ga sterilišete ujutru, možete ga koristiti a da ga ne stavljate u frižider (koristite staklenu posudu).

Budite oprezni kad naručujete biljke! Dobavljači biljaka nisu isti. To korenje bi trebalo da ima jak miris. Ako korenje koje kupite jedva da miriše, ono je izgubilo svoje aktivne sastojke; uzmite od drugog nabavljača. Može se koristiti sveže korenje. Ne koristite prah.

- Hortenzija (*Hydrangea arborescens*) je uobičajena ukrasna biljka
- Korèn *Eupatorium purpureum* je divlji cvet
- Koren belog sleza (*Althea officinalis*) je sluzav i ublažava bol.
- ⊙ Sveži peršun se može kupiti u prodavnici. Peršunov list i sušeni peršun ne pomažu.
- ⊙ Biljka kudelja deluje isto dobro kao i tinktura, ali od njenog mirisa možete dobiti alergiju. Ako znate da ste alergični na nju, izostavite je iz preparata.
- ⊙ Đumbir iz prodavnice je u redu; možete ga sami staviti u kapsule (veličine 01 ili 00)

Postoje verovatno na desetine biljaka koje su u stanju da rastvore kristale i kamenove iz bubrega. Ako možete da nađete samo neke od ovih koje smo naveli, svejedno napravite preparat; jedino će vam biti

potrebno više vremena da on deluje. Zapamtite da vitamin B₆ i magnezijum, ako se uzimaju svakodnevno, sprečavaju da se formiraju oksalatni kamenovi. Ali, jedino ako prestanete da pijete crni čaj. Crni čaj ima 15,6 mg oksalne kiseline po šolji³⁷. Predite na biljne čajeve. Kakao i čokolada takođe imaju i suviše oksalne kiseline de bi se koristile kao napici.

Setite se, takođe, da se kristali fosfata stvaraju kad jedete i suviše fosfata. Fosfata ima u velikoj koncentraciji u mesu, hlebu, cerealijama, testeninama i gaziranim napicima. Jedite manje tih stvari i pijte više mleka (sa 2% masti), voća i povrća. Pijte najmanje litar vode dnevno.

Čistite bubrege najmanje dvaput godišnje

Za 3 nedelje možete rastvoriti sve svoje bubrežne kamenove, ali možete stvoriti nove za 3 dana, ako pijete čaj i kakao i napitke koji sadrže fosfate. Nijedan od napitaka koje smo naveli u ovom poglavlju ne pogoduju formiranju kamenova.

Biljke za jetru

Nemojte da pomešate ove biljke za jetru sa receptom za čišćenje jetre. Ovaj recept sadrži trave koje se tradicionalno koriste da pomognu funkcionisanju jetre, dok čišćenje izbacuje žučne kamenčiće.

6 delova korena gaveza (*Symphytum officinale*)

6 delova kore belog hrasta (*Quercus alba*)

3 dela korena *Eupatorium purpureum*

3 dela divizme (*Verbascum thapsus*)

2 dela korena sladića (*Glycyrrhiza glabra*)

2 dela korena divljeg jama (*Dioscorea villosa*)

2 dela trave (čička) (*Silybum marianum*)

3 dela korena peršuna, (*Althea officinalis*)

3 dela kore oraha, (*Juglans nigra*)

1 deo lobelije (*Lobelia inflata*)

1 deo šiške (*Scutellaria lateriflora*)

³⁷⁾ uzeto iz "Food Values" 14ed Food Ingred. Co. Danvers

Pomešajte sve biljke. Dodajte 1/2 čaše te mešavine u 2 litra vode. Zagrejte do ključanja. Poklopite. Ostavite da stoji 6 sati. Procedite i pijte 1 i 1/2 šolju dnevno. Ostavite trave koje su ostale posle cedenja u zamrzivač i upotrebite ih još jedanput.

Čišćenje jetre

Čišćenje jetre od žučnih kamenčića drastično poboljšava varenje, koje predstavlja osnovu vašeg zdravlja. Takođe, sa svakim čišćenjem koje obavite, možete da očekujete da jedna po jedna nestanu vaše alergije! Neverovatno, ali ono takođe uklanja bol u ramenima, gornjem delu ruku i gornjem delu leđa. Imate više energije i bolji osećaj dobrog zdravlja.

Čišćenje žučnih kanala jetre je najmoćniji postupak koji vam je na raspolaganju da poboljšate zdravlje svog tela.

Al, ne treba ga obavljati pre čišćenja od parazita, a da bi dalo najbolje rezultate, treba da se obavi posle čišćenja bubrega i neophodnih intervencija na zubima.

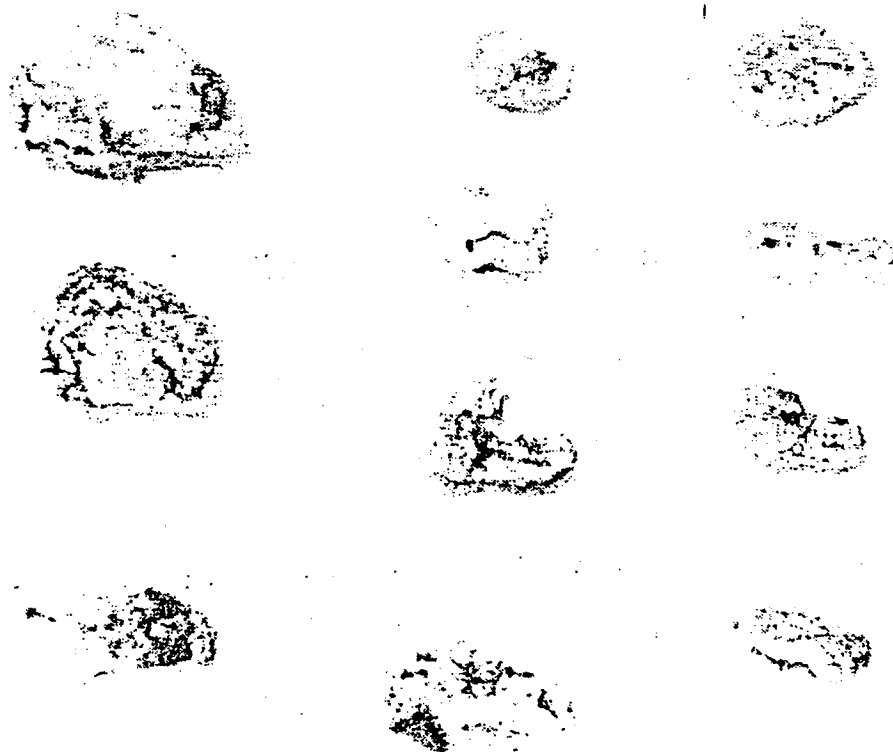
Posao jetre je da stvara žuč, 1 do 1,5 litara dnevno! Jetra je puna kanalića (*bilijarnih kanalića*) koji izlivaju žuč u jednu veliku cev (*zajednički žučni kanal*). Žučna kesica je vezana za taj zajednički žučni kanal i oña služi kao rezervoar za čuvanje. Ako jedete masti ili belančevine, to aktivira žučnu kesicu da se isprazni posle oko 20 minuta, a zaliha žuči kroz zajednički žučni kanal odlazi u creva.

Kod mnogih ljudi, uključujući i decu, žučna cev je zagušena žučnim kamenčićima. Kod nekih se javljaju alergije ili osipi, ali kod nekih nema simptoma. Kad se žučna kesa skenira ili snima rendgenom, ne vidi se ništa. Obično one nisu u žučnoj kesi. I ne samo to, najveći broj je i suviše mali i nije kalcifikovao, što je neophodno da bi se videli rendgenom. Ima više od šest raznih vrsta žučnih kamenova, a najveći broj sadrži kristale holesterola. Mogu da budu crni, crveni, beli, zeleni ili mrki. Zeleni dobijaju svoju boju od žuči koja ih obavija. Zapazite na slici koliko ih sadrži neidentifikovane predmete. Jesu li to ostaci metilja? Primetite koliko ih ima oblik zatvarača sa uzdužnim žlebovima ispod vrha. Iz takvih oblika

možemo da vizualizujemo zapuštene žučne kanale. Drugi kamenovi su složeni - načinjeni od više manjih - pokazujući tako da su se ponovno grupisali u žučnim kanalima neko vreme posle poslednjeg čišćenja.

U samom središtu svakog kamena nalazi se grumen bakterija, koji, prema naučnicima, može da ukaže da je neki komad uginulog parazita mogao da započne formiranje kamena.

Kako kamenje raste i postaje brojnije, povratni pritisak na jetru doводи do toga da ona proizvodi manje žuči. Zamislite da se u vašem baštenskom crevu nalaze klikeri. Mnogo manje vode će teći, što će sa svoje strane smanjiti sposobnost creva da izbaci kamenove. Zbog kamenova, mnogo manje holesterola se izbacuje iz tela i moguće je da nivo holesterola poraste.



Slika 89. Ovo su žučni kamenovi

Pošto su žučni kamenovi porozni, oni mogu da pokupe sve bakterije, ciste, viruse i parazite koji prolaze kroz jetru. Na taj način se formiraju "žarišta" infekcije, koja stalno ispuštaju u telo nove bakterije. Nijedna stomachna infekcija, kao što je čir ili nadimanje creva, ne može se trajno izlečiti ukoliko se ti žučni kamenovi ne uklone iz jetre.

Čistite jetru dvaput godišnje.

Priprema

- Ne možete očistiti jetru ako u njoj ima živih parazita. Nećete izbaci-
ti mnogo kamenova i osećaćete se prilično loše. Nedelju dana pre
toga svakodnevno koristite zaper, ili prođite prve tri nedelje biljne
kure protiv parazita pre nego što pristupite čišćenju jetre. Ako
održavate program protiv parazita, uvek ste spremni za to čišćenje.
- Veoma je preporučljivo da završite čišćenje bubrega pre čišćenja
jetre. Vi želite da vaši bubrezi, bešika i urinarni trakt budu u
odličnom stanju kako bi efikasno mogli da eliminišu sve nepoželjne
supstance koje se usput apsorbuju iz creva dok se luči žuč.
- Ako je moguće, najpre se podvrgnite zubarskim intervencijama. Vaša
usta bi trebalo da budu bez metala i bez bakterija (rupe od zuba se
očiste). Usta koja sadrže toksine mogu teško opteretiti jetru odmah
nakon čišćenja. Najpre sredite taj problem, da bi rezultati bili bolji.

Sastojci

Gorka so	4 supene kašike
Maslinovo ulje	pola šolje (svetlo maslinovo ulje se lakše staloži)
Sveži crveni grejpfrut	1 veliki ili 2 mala, dovoljno da se iscedi 2/3 do 3/4 šolje soka
Ornithine (kapsule)	4 do 8, da budete sigurni da možete da zaspate. Nemojte da ovo pro- пустите, ili vam se može desiti da imate najgoru noć u životu!
Velika plastična slamka	da vam pomogne da popijete napitak
Bokal od 1/2 litra sa poklopcem	

Odaberite za čišćenje, na primer subotu, pošto ćete narednog dana moći da se odmorite.

Ne uzimajte lekove, vitamine ili pilule bez kojih možete; one mogu da ometu čišćenje. Takode prekinite kuru protiv parazita i čišćenje bubrega dan pre toga.

Za doručak i ručak pojedite nešto bez masti, na primer kuvane žitarice sa voćem, voćni sok, hleb i kompot ili med (ne puter ni mleko), pečeni krompir ili neko drugo povrće, samo posoljeno. To će omogućiti da se stvori žuč i razvije pritisak u jetri. Viši pritisak izbaciće više kamenova.

2 po podne. Ne jedite i ne pijte ništa posle 2 popodne. Ako ovo prekršite, mogli biste se posle osećati veoma loše.

Spremite gorku so. Dodajte 4 supene kašike u 3 šolje vode i sipajte to u bokal. To čini četiri porcije, svaka od po 3/4 šolje. Stavite bokal u frižider da se dobro ohladi (to je samo zbog pogodnosti i ukusa).

6 po podne. Popijte jednu porciju (3/4 šolje) ledene gorke soli. Ako to već niste spremili unapred, dodajte sada 1 supenu kašiku u 3/4 šolje vode. Možete da dodate i 1/8 kafene kašičice vitamina C u prahu da popravite ukus. Takode posle možete da popijete nekoliko gutljaja vode ili da isperete usta.

Izvadite maslinovo ulje i grejpfrut iz frižidera da se zagreju.

8 uveče. Popijte još 3/4 šolje gorke soli.

Niste ništa jeli od dva sata, ali nećete osećati glad. Obavite večernje poslove i spremite se za spavanje. Tačno pridržavanje satnice je suštinski važno za uspeh: nemojte da poranite ili zakasnite više od 10 minuta.

9:45 uveče. sipajte 1/2 šolje (sa podeocima) maslinovog ulja u bokal od pola litra. Iscedite ručno grejpfrut u šolju sa podeocima. Viljuškom skinite gustiš. Trebalo bi da dobijete bar 1/2 šolje, bolje je više (do 3/4 šolje). Možete da ga poboljšate limunadom. Sipajte to u maslinovo ulje. Čvrsto zatvorite bokal poklopcem i dobro promućkajte sve dok sadržaj ne postane vodnjikav (sok od grejpfruta će to učiniti).

Potom idite u wc jednom ili više puta, čak i ako zbog toga zakasnite sa napitkom u 10 sati. Ipak, nemojte da kasnite više od 15 minuta.

10:00 uveče. Popijte napitak koji ste izmućkali. Uzmite 4 kapsule *Ornithin*-a sa prvim gutljajima, kako biste obezbedili da noću spavate.

Uzmite 8 ako već patite od nesanice. Ako pijete kroz široku plastičnu slamku, to će vam pomoći da ga lakše progutate. Možete dodati kečap, cimet ili braon šećer da vam pomogne da to progutate. Ponesite ga u spavaću sobu ako hoćete, ali ga ispijajte stojeći. Popijte ga za 5 minuta (15 minuta za veoma stare ili slabe osobe).

Smesta ležite u krevet. Ako to ne učinite, možda nećete izbaciti kamenčiće. Spremite se unapred za spavanje. Nemojte da čistite kuhinju. Čim to popijete, idite do kreveta i ležite na leđa, sa glavom visoko podignutom na jastuk. Pokušajte da mislite o tome šta se događa u jetri. Pokušajte da ostanete savršeno mirni najmanje 20 minuta. Možda ćete osetiti kako niz kamenčića putuje kroz žučne kanale poput klikera. Nema bola, zato što su žučni kanali otvoreni (zahvaljujući gorkoj soli!). Zaspite. Ako to ne učinite, možda nećete uspeti da izbacite kamenčiće.

Narednog jutra. Kad se probudite, popijte treću dozu gorke soli. Ako vam je loše u stomaku ili vam je muka, sačekajte dok to ne prođe pre nego što popijete gorku so. Možete da se vratite u krevet. Ovu dozu ne uzimajte pre 6 ujutru.

2 sata kasnije. Popijte četvrtu (poslednju) dozu gorke soli. Popijte 3/4 šolje mešavine. Možete da se vratite u krevet.

Posle još 2 sata možete da jedete. Počnite sa voćnim sokom. Posle pola sata, pojedite neku voćku. Posle još sat vremena možete da jedete normalnu hranu, ali neka bude laka. Do večere bi već trebalo da se oporavite.

Kako vam je uspeo? Ujutru očekujte proliv. Uzmite baterijsku lampu da pogledate kamenčiće u wc šolji. Tražite zelene, jer je to dokaz da su to pravi kamenovi iz žuči, a ne ostaci hrane. Jedino je žuč iz jetre zelena kao grašak. Crevni sadržaj tone, ali kamenčići plivaju zato što sadrže holesterol. Izbrojte ih grubo, bilo da su mrki ili zeleni. Trebaće vam ukupno 2000 kamenčića pre nego što jetra postane dovoljno čista da biste se trajno oslobodili alergija ili bolova u ramenu ili bolova u gornjem delu leđa. Prvo čišćenje vas može od njih osloboditi na nekoliko dana, ili kako kamenovi iz pozadine putuju napred, oni vam mogu ponovo izazvati iste simptome. Možete da ponavljate čišćenja na dve nedelje razmaka. Nikad ne čistite jetru kad ste bolesni.

Ponekad su žučni kanalić puni kristala holesterola koji se ne formi-

raju u okrugle kamenčiće. Oni se pojavljuju kao "pleva" koja pliva na vodi iz wc šolje. Ona može biti mrke boje i može da sadrži milione sićušnih belih kristala. Čišćenje te pleve je isto toliko važno kao i izbacivanje kamenčića.

Koliko je čišćenje jetre neškodljivo? Sasvim neškodljivo. Moje mišljenje sa zasniva na preko 500 slučajeva, uključujući i dosta ljudi od preko sedamdeset ili osamdeset godina. Niko nije išao u bolnicu; niko se čak nije žalio ni da ima bolove. Međutim, može se dogoditi da vam dan ili dva bude prilično loše, mada u svim slučajevima kada se to desilo nije sprovedena kura za čišćenje od parazita. Zato vas upućujemo da najpre obavite čišćenje od parazita i čišćenje bubrega.

ČESTITAMO!

Uklonili ste kamenove iz žuči bez operacije! Volim da mislim kako sam ja usavršila taj recept, ali ga svakako nisam ja izmislila. On je izmišljen pre mnogo stotina, ako ne i hiljada godina. HVALA VAM, TRAVARI!

Ova procedura protivreči mnogim pogledima savremene medicine. Misli se da se žučni kamenovi formiraju u žučnoj kesi, a ne u jetri. Misli se da ih ima nekoliko, a ne ne hiljade. Oni se povezuju samo sa bolovima prilikom žučnih napada. Lako je da se razume zašto se tako misli: do trenutka kad dobijete akutni napad bolova u žuči, neki kamenovi već jesu u žučnoj kesi, i dovoljno su veliki i dovoljno kalcifikovani da bi ih rendgen video, i izazvali su zapaljenje žučne kese. Kad se žučna kesa ukloni, akutni napad prestaje, ali bolovi u ramenima i drugi bolovi i problemi sa varenjem ostaju.

Istina je očigledna. Ljudi kojima je uklonjena žučna kesica još uvek imaju veliku količinu zelenih kamenova obavijenih žuči, a svako ko raseče te kamenčiće, videće da koncentrični krugovi i kristali holesterola daju tačnu sliku "žučnih kamenova".

Lugolov rastvor joda

Suviše je opasno da kupite kupovni preparat. On će sigurno biti zagađen propil alkoholom i metanolom. Napravite ga sami ili zamolite

svog apotekara da vam ga napravi. Recept za litar rastvora glasi:

44 gr joda u granulama

88 gr kalijum jodida u granulama

Rastvorite kalijum jodid u otprilike pola litra vode. Potom dodajte kristale joda i napunite vodom do oznake za 1 l. Potreban je čitav dan da bi se oni potpuno rastvorili. Promućkajte to s vremena na vreme. Držite izvan domašaja dece. Ne koristite ako ste alergični na jod. Ne upotrebljavajte flaširanu vodu za pripremu.

Kapi vitamina D

1 gram holekalciferola (vidi Izvore)

10 šolja maslinovog ulja

Izmešajte u nemetalnoj posudi. Trebaće da stoji čitav dan da bi se potpuno rastvorilo. Stavite u frižider. Deset kapi sadrže 40.000 ij (internacionalnih jedinica). Ovo možete da koristite tokom godinu dana.

KONTRADIKTORNOST U
VEZI FRIZIDERA - ZADNIA
STAVKA "FINALE" ?

Frekvencije patogenih organizama

Sva živa bića emituju u određenom frekventnom opsegu, koji se zove pojasna širina. Kako stare, taj opseg se sužava. Kad umru, ponekad ostaje samo jedna frekvencija.

Najveći broj organizama koje smo naveli u spisku su mrtvi, na kupovnim slajdovima pripremljenim za mikroskop (vidi "Izvore" za kompanije koje ovo prave). Međutim, oni i dalje imaju opseg od 5 KHz, verovatno zbog testiranja generatorom frekvencija koji je tačan samo do 100 Hz, a takođe i zbog korišćenja većeg napona nego što je potreban (kao kad veoma jaka radio stanica upadne u sopstvene frekvencije, i obližnje). Neka testiranja su obavljena sa tačnijim generatorom frekvencija sa slabijom strujom, tako da su se neki opsezi pokazali kao mnogo uži.

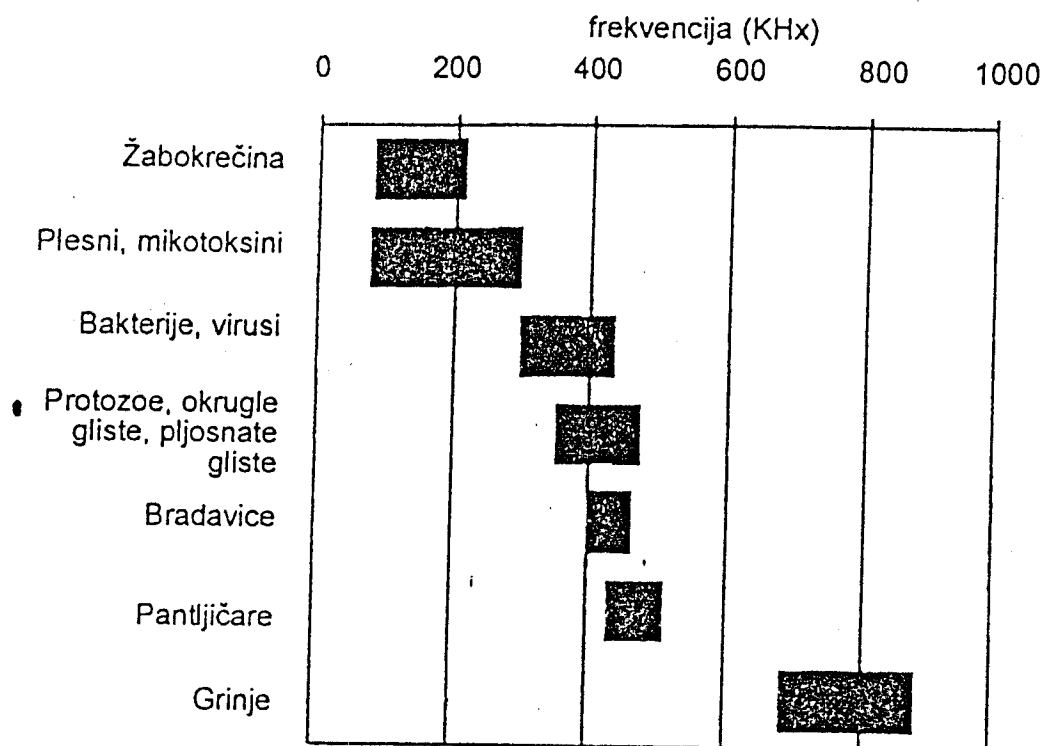
Ako ista osoba testira iste uzorke pomoću iste opreme u roku od nekoliko dana, rezultati će biti apsolutno isti u 90% slučajeva (u granicama 1 Hz). Zašto neki od rezultata nisu identični, ne znamo. Međutim, razni ljudi, pa čak i ista osoba u raznim dobima godine može da primeti da se opažene frekvencije menjaju za oko 3 KHz (što je još uvek promena manja od 1%).

Neki uzorci imaju više od jednog navedenog opsega; ti opsezi su možda karakteristični za taj organizam ili potiču od nekog nezabeleženog organizma na tom istom mikroskopskom slajdu.

Prazna mesta predstavljaju organizme za koje se mogu naći mikroskopski slajdovi, ali čiji opseg nije određen.

Opseg familije organizama

U celini, što su organizmi manji, to im je frekvencija niža, a opseg emitovanja uži. Ovaj grafikon prikazuje gde se nalazi spektar glavnih proučenih familija.



Slika 90. Grafikon opsega familija organizama

Frekvencije plesni, i mikotoksina

Ostale plesni i mikotoksini	KHz
Aflatoksin	177,188
CytochallasB in	77, 91
Glavica	295
Grizeofulvin	288
Sirup sijjerka	277
Sterigmatocystin	88,96,133,236
Ziralenon	100

Zabokrečine	KHz
Argyria	81
Lycogala	126
Stemonitis	211

Bakterije i virusi

Uključujući i mesta na kojima sam ih obično nalazila

	Niži kraj frekv. opsega (KHz)	Viši kraj frekv. opsega (KHz)	Koristite gene- rator frekvencija 3 minuta na frekvenciji od...
Acetobacter aceti			
Adenovirus	393	393	393
Adenovirus (2. opseg)	371.45	386.90	
Agrobacterium tumefaciens			
Alcaligenes fecalis			
Alpha streptococcus	369.75	385.4	380,375
Azobacter chroococcum			
Bacillus anthracis (izazivač antraksa kod stoke; kod ljudi nađen u zubima)	393.5	398.05	395,364, 368
Bacillus anthracis (2. opseg)	363.2	365.3	
Bacillus anthracis (3. opseg)	359.4	370.5	
Bacillus anthracis spore	391.45	386.95	388
Bacillus cereus	373.65	375.85	374.5
Bacillus megaterium			
Bacillus stereothermophilus			
Bacillus subtilis spore			
Bacillus subtilis varijanta niger	371.85	387.1	385,380,375
Bacteria capsules	416.05	418.75	417.5
Bakterijske čaure	362.4	357.6	360
Bacteroides fragilis	324.3	325.0	325
Ide sa askarisom			
Bacteroides fragilis (2. opseg)	325.7	326.0	
Beta streptococcus (zubi)	380.6	387.4	385
Blepharisma	405.65	407.45	406.5
Bordetella pertussis jak kašalj; u zubima	329.85	322.25	321
Borellia burgdorferi ("lajmska bolest")	378.95	382.0	380
Branhamella (Neisseria) catarrhalis (ima prazninu na 398)	394.9	396.7	396
Brucella abortus			
Crna trulež kupusa			
Campylobacter bris fetusa	365.3	370.6	368
Campylobacter pyloridis	352.0	357.2	355
Candida albicans (prah)			
Obične gljivice	384.2	388.4	386
Caulobacter vibroides			
Centralne spore (bria bacila)	372.45	378.65	376
Chlamidia trachomatis	397.7	383.95	381
Clostridium acetobutylicum	382.8	391.15	389 i 384
Clostridium botulinum (zubi; izaziva trovanje hranom)	361	364.55	362

LEK ZA SVE BOLESTI

Clostridium perfringens			
Clostridium perfringens spore	394.2	398.1	396
Clostridium septicum	362.05	365.6	364
Clostridium sporogenes			
Clostridium tetani (zubi; Izaziva tetanus)			
Corinebacterium diphtheriae (zubi; Izaziva difteriju)	340	344	342
Corynebacterium pseudodiphthericum			
Corynebacterium xerosis	315.65	16.9	316
Koksaki virus B-1 (ide sa Bacteroides fragilis)	360.5	366.1	364
Koksaki virus B-4 (ide sa Bacteroides fragilis)	363.9	363.7	362.5
Koksaki virus B-4 (drugi opseg)	363.9	364.9	362.5
Chritidia fasciculata			
Cytomegalovirus (CMV) antigen	408.35	410.75	409
Cytophaga rubra	428.1		432.2 430
Diplococcus diphtheriae	357.95	364.0	361
Diplococcus pneumoniae	351.65	368.45	
Eikanella corrodens	379.5	384.3	382
Enterobacter airogenes	374	374	374
Epstajn Bejr virus (EBV) (crevna bakterija)	372.5	382.85	380 i 375
Erwinia amylovora	347.2	352.1	350
Erwinia carotovora	368.1	377.0	373
Escherichia coli (crevna bakterija)	356	356	356,393
Escherichia coli (2. opseg)	392	393	
Gaffkya tetragena (izaziva respiratorne infekcije)	344.85	352.5	350
Gardnerella vaginalis (infekcije jajnika i genitalnih organa)	338.0	342.55	340
Haemophilus influenzae (bakterijski meningitis, infekcije zglobova)	336.41	336.41	336
Hepatitis B antigen	414.55	420.8	418
Herpes simplex 1	291.25	293.05	292,345.5
Herpes simplex 1 (2. opseg)	345.35	345.75	
Herpes simplex 2 (sveži bris)	353.9	362.9	360,355
Herpes zoster "osip"	416.6	420.2	418
Histomonas meleagridis (jetra)	376.55	378.8	377
Histoplasma capsulatum	298.3	304.85	302
HIV	365	365	
Grip virus A i B	313.65	323.9	320,315
Bacterium Sphaerotilus gvožđa			
Klebsiella pneumoniae (izaziva zapaljenje pluća)	398.45	404.65	401,419
Klebsiella pneumoniae (2. opseg)	416.9	421.9	
Lactobacillus acidophilus (zubi)	346.05	351.65	349
Leptospira interrogans (spiroheta)	397.05	401.1	399
Smežurana vilica			
Antigen boginja	369.5	373.0	371
Micrococcus luteus			

FREKVENCije PATOGENIH ORGANIZAMA

Micrococcus roseus			
Antigen zauški	377.6	384.65	382
Mycobacterium paratuberculosis			
Mycobacterium phlei	430.55	434.2	432
Mycobacterium tuberculosis (inficirani čvorići) izaziva tuberkulozu			
Mycoplasma	322.85	323.9	323.5,346
Mycoplasma (2. opseg)	342.75	349.3	
Neisseria gonorrhea	333.85	336.5	334
Neisseria sicca			
Nocardia asteroides (nađena kod Parkinsonove bolesti)	354.95	355.35	355.1 i 368
Nocardia asteroides(2. opseg)	363.7	370	
Propionibacterium acnes	383.75	389.0	387
Proteus mirabilis	320.55	326.0	324 i 349
Proteus mirabilis (2. opseg)	345.95	352.1	
Proteus vulgaris (infekcije urinarnog trakta)	408.75	416.45	413,336,328
Proteus vulgaris (2. opseg)	333.75	339.15	
Proteus vulgaris (3. opseg)	327.2	329.5	
Pseudomonas aeruginosa (nalazi se u otvorenim ranama)	331.25	334.6	333
Pseudomonas fluorescens			
Respiratorni virus	378.95	383.15	380
Rhizobium leguminosarum			
Salmonella enteritidis (crevne infekcije)	329	329	329
Salmonella paratyphi			
Salmonella typhimurium (trovanje hranom, nervoza, apatija)	382.3	386.55	355 i 386 i 390
Serratia marcescens	349.45	352.1	351
Shigella dysenteriae (stomačni problemi)	290.089	390.089	390.089
Shigella flexnei (depresija)	394	394	394
Shigella sonnei (zaposeda tumore)	318	318	318
Sphaerotilus natans	388.4	393.45	391
Spirillum intersonii			
Spirillum serpens	378.35	382.8	380
Spirillum sinuosum			
Spirillum volutans			
Spore u brisu bakterijskih spora			
Staphylococcus aureus (kultura)	376.27	380.85	
Staphylococcus aureus (slajd) Izvor je infekcija zuba, izaziva apscese, Srčana oboljenja, tumore	381	381	381
Staphylococcus epidermidis (inficira kožu i sluzave membrane)			
Streptococcus lactis (javlja se u mleku)	382	387	385
Streptococcus mitis Infekcije pluća, infekcija zuba, Apscesi, izaziva ukočenost kolena	313.8	321.1	385
Streptococcus pneumoniae izaziva pneumoniju i bolest unutrašnjeg uha	366.85	370.2	368

Streptococcus pyogenes (zubi)	360.5	375.3	373
Streptococcus grupa G (zubi)	368.15	368.85	368
Subterminalne bakterijske spore bris	385.15	385.95	
Terminalne spore bacilusa bris			
Duvanski mozaični virus	427.15	429.55	428
Treponema pallidum (izaziva sifilis)	346.85	347.4	347
Taroglodytella abassari	377.75	385.2	383,419
Veilonela dispar	401.75	405.2	402
Vibrio (fotobakterium) ficheri			

Oble gliste, pljosnate gliste i jednoćelijske životinje

	Niži kraj frekv. opsega (KHz)	Viši kraj frekv. opsega (KHz)	Koristite gene- rator frekvencija 4 minuta na frekvenciji od...
Acanthamoeba culbertsoni			
Acanthocephalia			
Anaplasma marginalis	386.4	388.0	387.422
Anaplasma marginalis (2. opseg)	415.3	424	
Ancylostoma braziliense (odrasla)	397.6	403.25	401
Ancylostoma caninum		383.1	402.9
400 i 393 i 386			
Ancylostoma duodenale muška			
Anquillula aceti			
Ascaris larve u plućima	404.9	409.15	408
Uobičajena obla glista pasa			
I mačaka			
Ascaris lubricoides (muš i žen.)			
Ascaris megalocephala (muški)	403.85	409.7	408
Babesia bigemina			
Babesia canis bris			
Balantidium coli ciste	458.8	462.0	460
Balantidium sp. Trophozoites (od zamorčica) parazitski trepljar			
Besnoitia (pluća) protozoa	352.8	361.4	358
Capillaria hepatica (jetra)	424.25	430.65	428
Chylomastix ciste (pacovi)	388.95	390.7	389 i 426
Chilomastix ciste (2. opseg)	425.2	427.3	
Chilomastix mesnili (trophozioti)			
Chilomonas, ceo ciklus	393.75	400	398
Clinostomum metacerkarija			
Clonorchis metacerkarija			
Clonorchis sinensis	425.7	428.75	427
Clonorchis sinensis jaja			

Cryptocotyle lingua (odrasla)	409.95	416.0	414
Didinium			
Dientamoeba fragilis	401.35	406.05	404
Dipetalonema persant (mikrofilarija ljudske krvi)			
Dirofilaria immitis (glista iz psećeg srca)	408.15	411.15	409
Echinoporyphium recurvatum	418.55	423.9	421
Echinostoma revolutum	425.5	429.65	428
Eimeria stiedae			
Eimeria tenella			
Endoamoeba gingivalis trophozoite	433.8	441.0	438
Endolimax nana trophozoites i ciste	397.1	396 i 432	
Endolimax nana trophozoites i ciste (2. opseg)	430.5	433.35	
Entamoeba coli ciste			
Entamoeba coli trofozoiti	397.0	400.35	398
Entamoeba histolytica trof.	381.1	387.8	385
Enterobius vermicularis	420.95	426.3	423
Eurytrema pancreaticum	420.35	422.3	421
Eurytrema pancreaticum faze			
Fasciola hepatica	421.35	427.3	425
Fasciola hepatica cercarije	423.8	430.6	427
Fasciola hepatica jaja	422.0	427.6	425
Fasciola hepatica metacercarije			
Fasciola hepatica miracidija	421.75	424.7	423
Fasciola hepatica redije	420.6	427.5	423
Fasciololopsis buscii odrasli	427.7	435.1	434
Fasciololopsis buscii jaja	427.35	435.45	434
Fasciololopsis buscii jaja neizlegnuta			
Fasciololopsis cercarije	429.5	436.25	434
Fasciololopsis miracidije	427.35	435.2	434
Fasciololopsis redije	427.3	433.0	432
Fischoedrius elongatus	441.75	443.2	442
Gastrotylax elongatus	452.9	457.1	455
Giardia lamblia (trofozoiti)	421.4	426.3	424
Giardia lamblia ciste			
Gyrodactylus	378.75	381.8	380
Haemonchus contortus	386.8	395.5	393
Haemoproteus			
Hasstle sig. Trobojni (odrasli)	448.05	455.1	453
Heterakis			
Hypodereum conoideum	424.45	429.55	427
Iodamoeba butschlii	437.85	448.5	445,402
Trofozoiti i ciste			
Iodamoeba butschlii (2. opseg)	398.15	404.75	
Trofozoiti i ciste			
Leichmania braziliensis	400.05	405.1	403
Leichmania donovani	398.0	402.65	400
Leichmania mexicana	400.2	403.8	402
Leichmania tropica	402.1	407.4	405
Leucocotizoon	397.45	402.95	400
Loa loa	360.551	360.551	361

LEK ZA SVE BOLESTI

Macracantorinchus	438.85	442.8	440
Metagonimus Yokogawai	437.35	442.1	440
Monocytis agilis			
Myxosoma	409.6	416.95	414
Naegleria fowleri	356.9	364.35	362
Naegleria fowleri (mozak)			
Necator americanus			
(infektivne-larve)			
Notocotylus qinqueserialis			
Onchocerca volvulus (tumor)	436.3	442.1	440
Paragonimus Westermanii odrasli	437.8	454.2	452,447
Passalurus ambiguus	428.8	444.15	441,437
Pelomyxa carolinensis			
Plasmodium cynomolgi	417.3	424.5	422
Plasmodium falciparum bris	372.3	373.8	373.0
Plasmodium vivax bris	438.15	445.1	442
Platynosomum cynomolgi	417.3	424.5	422
Plasmodium falciparum bris	372.3	373.8	373.0
Platynosomum fastosum odrasli			
Pneumocystis carinii (pluća)	405.75	409.15	407
Prosthogonimus macrorchis (jaja)	396.85	404.75	401
Sarcina lutea			
Sarcocystis	450.55	454.95	452
Schistosoma haematobium	473	473	473
Schistosoma japonicum jaja			
Schistosoma mansoni	353	353	353
Stephanurus dentatus jaje	457.35	463.1	461
Stigeoclonium	404.25	415.25	412,407
Strongyloides (filariformna larva)	398.4	402.0	400
Strongyloides parasitic ženski			
Toxocara (jaja)			
Toxoplasma (ljudska vrsta)	395.0	395.0	395.0
Trichinella spiralis (mišići)	403.85	405.57	404.5
Trichomonas muris			
Trichomonas vaginalis	378.0	383.6	381
Trichuris sp. (muški)	388.3	408.9	406
Trypanosoma brucei	423.2	431.4	429
Trypanosoma cruzi (moždano tkivo)	460.2	465.65	463
Trypanosoma equiperdum	434.6	451.25	448,442,438
Trypanosoma gambiense	393.75	398.7	396
Trypanosoma lewisi (bris krvi)	424.5	426.0	425
Trypanosoma rhodesiense	423.5	428.55	426
Urocleidus	442.35	450.0	447

Bradavice

	Niži kraj frekv. opsega (KHz)	Viši kraj frekv. opsega (KHz)	Koristite gene- rator frekvencija 4 minuta na frekvenciji od...
Bradavica BS	402	406	404
Bradavica CC	426	432	430
Bradavica FR	459.3	464.75	462
Bradavica HA	434.8	444.1	442,437
Bradavica HRC m	438.9	448.55	446,441
Bradavica			
Ljujske papilome	404.7	406.75	405
Bradavica virus			
Ljdske papilome	402.85	410.7	407
Bradavica JB	418.75	422.4	420
Bradavica L (ruka)	343.65	345.95	344
Bradavica papilome			
Bris grlića materice	404.5	404.6	404.3

4

Pantljičare

Pantljičare se sastoje iz segmenata. Prvi segment je glava, zvana *scolex*. Pantljičare rastu dodajući nove segmente svome telu.

Pantljičare mogu da imaju veoma širok frekventni opseg, i on se menja sa dužinom svakog primerka! Izgleda kao da svaki novi segment ima posebnu, nešto nižu frekvenciju.

Ne koristite generator frekvencija da ubijete pantljičare. Ako slučajno ubijete srednje segmente umesto da idete od vrha do dna, možete da podstaknete njihovo rasejanje! Koristite jedino zaper.

	donja frekvencija	gornja frekvencija
<i>Cisticercus fasciolaris</i>	436.4	440.05
<i>Diphillobothrium erinacei</i> (Mansoni; scolex)	467.25	487.55
<i>Diphillobothrium erinacei</i> (jaja)		
<i>Diphillobothrium latum</i> (scolex)	452.9	472.3
<i>Dipilidium caninum</i> (proglotit složeni)	439.55	444.3
<i>Dipilidium caninum</i> (scolex)	451.95	472.15
<i>Echinococcus granulosus</i>	451.6	461.5
<i>Echinococcus granulosus</i>		
<i>Echinococcus granulosus cyst</i>	441.15	446.5
<i>Echinococcus granulosus jaja</i>		
<i>Echinococcus granulosus</i>		
<i>Multiocularis</i>	455.85	458.35
<i>Heterophyes heterophyes</i>		

LEK ZA SVE BOLESTI

Himenolepis cisticercoides	478.0	481.75
Himenolepis diminuta	445	481.15
Himenolepis diminuta jaje		
Himenolepis nana (jaja)		
Moniezia (scolex)	430.35	465.2
Moniezia expansa (složena)	475.2	482.1
Moniezia expansa jaja		
Multiceps serios	453.6	457.8
Golubija pantljičara		
Taenia pisiformis (cisticerkus)	475.2	482.1
Taenia pisiformis (jaja)	465.2	469.7
Taenia saginata cisticerkus	476.5	481.05
Taenia saginata jaja		
Taenia colium (cisticerkus)	475	475
Taenia solium (skoleks)	444.0	448.9
Taenia solium jaja		

Grinje

Grinja	KHz
Demodex folliculorum (grinja folikularna)	682
Dermatophagoides, grinja prašine	707
Grinja iz jela	718
Ornithonyssus ptičiji	877,878
Sarcoptes scabiei (šuga)	735

Razne frekvencije

Plavo-zelene alge	256
Briozoa cristatalla	366
Mucor mucedo	288
Rhizobium meliloti	330
Rotifera	1151

Neidentifikovani patogeni organizmi	niža frekvencija	viša frekvencija
Virus prehlade HRC	395.8	395.8
Fungus ew	362.0	364.9
Fungus jwb	397.2	400.75
Karijes	384.3	387.2
Karijes (n)	367.9	375.05
Karijes (n) drugi opseg	326.95	331.5
Karijes n treći opseg	293.2	297.4
Zubne naslage (plak) I	378.8	383.05
Zubne naslage I (drugi opseg)	294.7	298.25
Zubna naslaga I (treći opseg)	233.1	238.2
Zubna naslaga II	384.95	387.05
Zubna naslaga II (drugi opseg)	278.75	284
Zubna naslaga II (treći opseg)	212.15	218
Zubna naslaga II (četvrti opseg)	340.15	344.8
Zubna naslaga II (peti opseg)	305.5	310.35

Toksični elementi

Iako nisu živi, rastvarači i toksini moraju pokazivati karakteristične frekvencije, inače kako bi sinhrometar mogao da odredi svaki ponaosob? Ovom je potrebno šire objašnjenje.

Najveći broj toksičnih elemenata o kojima ja govorim su metali, teški metali i lantanoidi. Ali, neki nisu; npr. PCB i formaldehid.

Neki važni elementi nedostaju, npr. gvožđe, cink i mangan. To je zato što ih nikad nisam mogla da nađem u belim krvnim zrnima, pa sam na kraju prestala da tragam za njima.

Sledi spisak od oko 60 toksičnih elemenata koje koristim. Najveći broj sam dobila kao standardne rastvore atomske apsorpcije i zato su oni veoma, veoma čisti. To sprečava greške u identifikovanju toksina. Čuvani su u bočicama od zatamnjenog stakla od 1,5 dl sa bakelitnim zapušačima i trajno zapečaćeni plastičnom folijom, pošto testiranje ne zahteva da se bočice otvore (oni prilaze dovoljno blizu polju frekvencija). Tačna koncentracija i rastvorljivost nisu važni u ovom kvalitativnom testu. Glavni izvori ovih elemenata u našoj okolini su navedeni pored njih.

Toksične supstance	izvori
Aflatoksin B	pivo, hleb, jabukovo sirće, plesnivo voće, jezgrasto voće
Aluminijum	posuđe, dezodorans, losioni, sapuni
Aluminijum silikat	so, omekšivači vode
Antimon	miris u losionima, kolonjska voda
Arsen	pesticidi, "obrađeni" tepisi, tapete
Azbest	kajiš mašine za sušenje veša, fen za kosu, delovi radijatora
Barijum	karmini, dizel izduvni gasovi
Benzalkonijum hlorid	pasta za zube
3, 4 Benzopiren	hrana pripremana na plamenu, tost
4, 5 Benzopiren	hrana pripremana na plamenu, tost
Berilijum	fenjeri, petrolej, proteze, kerozin
Bizmut	kolonjske vode, losioni, antacidi
Bor	
Brom	izbeljeno "bromirano" brašno
Kadmijum	galvanizovane cevi za vodu, stare plombe za zube
Cerijum	zubne plombe
Cezijum	providne plastične boce za napitke
Hlor	iz hlornog belila
Hrom	kozmetika, omekšivači vode
Kobalt	deterdžent, plavi i zeleni proizvodi za telesnu upotrebu
Bakar	zubne plombe, vodovodne cevi
Disprozijum	boja i politura
Erbijum	ambalaža za hranu, zagađivači u pilulama
Europijum	zubne plombe
Europijum oksid	zubne plombe, katalizator (automobilski)
Staklena vuna (fiberglas)	prašina pri popravci ili pravljenju izlacijske
Fomaldehid	pena u madracima i nameštaju, panel ploče
Gadolinijum	zubne plombe
Galijum	zubne plombe
Germanijum	u zubnim plombama (zajedno sa talijumom)
Zlato	zubne plombe
Hafnijum	sprej za kosu, lak za nokte, zagađivač u pilulama
Holmijum	obično zajedno sa PCB-om
Indijum	zubne plombe
Iridijum	zubne plombe
Lantan	oprema za kompjutere i štampače
Olovo	olovni lemovi u vodovodnim cevima
Litijum	oprema za štampače
Lutecijum	boja i politura
Ziva	zubne plombe
Molibden	oprema za automobile
Neodimijum	zagađivač u pilulama
Niki	zubne plombe, metalni okviri za slike
Niobojum	zagađivač u pilulama, folije sa pakovanje hrane
Paladijum	zubne plombe
Platina	zubne plombe
Polihlorinski bifenil PCB	deterdžent, lak za kosu, balzami
Polivinil hlorid acetat (PVC)	lepkovi, oprema za građevinu, curi iz sistema za hlađenje
Prazeodimijum	zagađivač u pilulama
Radon	pukotine u temeljima kuća, cevi za vodu
Remijum	skrob u spreju
Rodijum	zubne plombe

Rubidijum	zubne plombe
Rutenijum	zubne plombe
Samarijum	zubne plombe
Skandijum	zubne plombe
Selen	
Srebro	zubne plombe
Natrijum fluorid	paste za zube
Stroncijum	paste za zube, omekšivači za vodu
Tantal	zubne plombe
Telurijum	zubne plombe
Terbium	zagađivač u pilulama
Talijum acetat	zagađivač u živinim plombama
Torijum nitrat	zemlja (prašina)
Tulijum	zagađivač u mnogim vrstama vitamina C
Kalaj	pasta za zube
Titan	zubne plombe, puder za telo
Tungsten	električni grejači vode, toster, aparat za uvijanje kose
Uranijum acetat	zemlja (prašina)
Vanadijum pentoksid	gasne rupe u kućama, sveće (ne moraju da budu upaljene)
Iterbijum	zagađivač u pilulama
Itrijum	zagađivač u pilulama
Cirkonijum	dezodorans, pasta za zube

Rastvarači

Ovo je spisak svih rastvarača koje koristim zajedno sa njihovim glavnim izvorima u našoj okolini. To su hemikalije, veoma čiste, koje sam dobila od hemijskih fabrika, ukoliko nije drugačije naznačeno. One koje su označene zvezdicom (*) bile su predmet nedavne knjige "Neurotoksičnost Rastvarača" od Pitera Arliena-Soburga (Arlien-Soburg) 1992. "CRC Press"

Rastvarač	izvor
1,1,1, Trihlor etan* (TCE)	namimice sa veštačkom aromom
2 5-Hekan-dion*	namimice sa veštačkom aromom
2 Butanon* (metil etil keton)	namimice sa veštačkom aromom
2 Heksanon* (metil butil keton)	namimice sa veštačkom aromom
2 Propanol (propil alkohol)	vidi listu stvari koje sadrže propil alkohol
Aceton	voda za piće iz prodavnice, hladne cerealije,
hrana za kućne ljubimce i stočna hrana	
Benzen	vidi listu benzena (str 323)
Butil nitrit	
Ugljenik tetrahlorid	voda za piće iz prodavnice, hladne cerealije, hrana za kućne ljubimce i stočna hrana
Dekan	kolači i cerealije iz prodavnica zdrave hrane
Denaturisani alkohol (špiritus)	iz apoteke

LEK ZA SVE BOLESTI

Dihlorometan* (metil hlorid)	sok od pomorandže u tetrapaku, mešavine biljnih čajeva
Benzin obični (sa olovom)	sa benzinske pumpe
Etil-alkohol	95% etil alkohol iz prodavnice
Heksan*	napici bez kofeina
Izoforon	hrana sa veštačkom aromom
Kerozin	s benzinske pumpe
Metil-alkohol (drveni alkohol)	kole, veštački zaslađivači, hrana za bebe
Mineralna ulja	losioni
Mineralni alkoholi	iz prodavnice boja
Paradihlorobenzen	kuglice protiv moljaca
Pentan	dekoferinirani napici
Petrolej etar	neki petroleji
Stiren*	posude od stiropora
Toluen	voda za piće iz prodavnica, hladne cerealije
Trihloretilen	namirnice sa vreštačkom aromom
Ksilen*	voda za piće iz prodavnica, hladne cerealije

Tabela frekvencija patogena

			KHz							
			50	100	150	200	0 250	300	350	
Pathogen	Low	High								
Cytochalasin B	77.00	77.00	m							
Arcyria	81.00	81.00	s							
Sterigmatocystin	88.00	88.00	m							
Cytochalasin B (2nd)	91.00	91.00	m							
Sterigmatocystin (2nd)	96.00	96.00	m							
Zearalenone	100.00	100.00								
Lycogala	126.00	126.00		s						
Sterigmatocystin (4th)	126.00	126.00		m						
Sterigmatocystin (3rd)	133.00	133.00		m						
Aflatoxin	177.19	177.19			m					
Stemonitis	211.00	211.00				s				
Sorghum syrup	277.00	277.00					m			
Griseofulvin	288.00	288.00					m			
Herpes simplex 1	291.25	293.05					v			
Ergot	295.00	295.00					m			
Histoplasma capsulatum	298.30	304.85					b			
Corynebacterium xerosis	315.65	316.80					b			
Shigella sonnei	318.00	318.00					b			
Streptococcus mbs	313.80	321.10					b			
Influenza A and B (flu sho	313.35	323.90					v			
Mycoplasma	322.85	323.90					b			
Bacteroides fragilis	324.30	325.00					b			
Proteus mirabilis	320.55	326.00					b			
Bacteroides fragilis (2nd)	325.70	326.00					b			
Salmonella enteritidis	329.00	329.00					b			
Proteus vulgaris (3rd)	327.20	329.50					b			
Bordetella pertussis	329.85	332.25					b			
Pseudomonas aeruginosa	331.25	334.60					b			
Haemophilus influenzae	336.41	336.41					b			
Neisseria gonorrhoea	333.85	336.50					b			
Proteus vulgaris (2nd)	333.75	339.15					b			
Gardnerella vaginalis	338.00	342.55					b			
Corynebacterium diphtheri	340.00	344.00					b			
Herpes simplex 1 (2nd)	345.35	345.75					v			
Wart L arm	343.65	345.95					w			
Treponema pallidum	346.85	347.40					b			
Mycoplasma (2nd)	342.75	349.30					b			
Lactobacillus acidophilus	346.05	351.65					b			
Proteus mirabilis (2nd)	345.95	352.10					b			
Erwinia amylovora	347.20	352.10					b			
Serratia marcescens	349.45	352.10					b			
Galkya tetragena	344.85	352.50					b			
Schistosoma mansoni	353.00	353.00					p			
Nocardia asteroides	354.95	355.35					b			
Escherichia coli (E. coli)	356.00	356.00					b			
Campylobacter pyloridis	352.00	357.20					b			
Loa loa	360.55	360.55								p
Besnoitia (lung sect.) prot	352.80	361.40								p
Bacterial c-B145apsules	357.60	362.40								b
Herpes simplex 2 (fresh s	353.90	362.90								v
Coxsackie virus B-4	361.45	363.70								v

s-zabokrećina, m-bud, b-bakterije, v-virusi, y-gljivice, p-paraziti(jednoćelijski), t-gliste, x-grinje

LEK ZA SVE BOLESTI

Pathogen	nriz		3 5 0		4 0 0	4 5 0	5 0 0
	Low	High					
Diplococcus diphtheriae	357.95	364.00	b	b			
Naegleria fowleri	356.90	364.35	p	p			
Clostridium botulinum	361.00	364.55		b			
Coxsackie virus B-4 (2nd)	363.90	364.90		v			
Bacillus anthracis (2nd)	363.20	365.30		b			
Clostridium septicum	362.05	365.60		b			
Coxsackie virus B-1	360.50	366.10		v			
Diplococcus pneumoniae	351.65	368.45	b	b			
Streptococcus sp. group	368.15	368.85		b			
Nocardia asteroides (2nd)	363.70	370.00		b	b		
Salmonella paratyphi	365.05	370.10		b	b		
Streptococcus pneumoni	366.85	370.20		b	b		
Bacillus anthracis (3rd)	359.40	370.50	b	b	b		
Campylobacter fetus sme	365.30	370.60		b	b		
Measles antigen	369.50	373.00		v	v		
Plasmodium falciparum s	372.30	373.80			p		
Enterobacter aerogenes	374.00	374.00			b		
Streptococcus pyogenes	360.50	375.30		b	b		
Bacillus cereus	373.65	375.85			b		
Erwinia carotovora	368.10	377.00		b	b		
Central spores (bacillus s	372.45	378.65			b		
Histomonas meleagridis (l	376.55	378.70			b		
Staphylococcus aureus (c	376.27	380.85			b	b	
Staphylococcus aureus (s	381.00	381.00				b	
Gyrodactylus	378.75	381.80		p	p		
Borelia burgdorferi	378.95	382.00		v	v		
Spirillum serpens	378.35	382.80			b	b	
Epstein Barre Virus (EBV)	372.50	382.85		v	v		
Respiratory syncytial viru	378.95	383.15		v	v		
Trichomonas vaginalis	378.00	383.60		p	p		
Chlamydia trachomatis	379.70	383.95		b	b		
Eikenella corrodens	379.50	384.30		b	b		
Mumps antigen	377.60	384.65		v	v		
Troglodytella abassari	377.75	385.20			b	b	
Alpha streptococcus	369.75	385.40	b	b	b		
Sub terminal spores bac.	385.15	385.95			b		
Salmonella typhimurium	382.30	386.55			b		
Adenovirus (2nd range)	371.45	386.90		v	v		
Streptococcus lactis	382.00	387.00			b		
Bacillus subtilis var. niger	371.85	387.10		b	b		
Beta streptococcus	380.60	387.40			b		
Entamoeba histolytica tro	381.10	387.80			p		
Anaplasma marginale	386.40	388.00			p		
Candida albicans	384.20	388.40			y		
Propionobacterium acnes	383.75	389.00			b		
Shigella dysenteriae	390.09	390.09				b	
Chlamydia cysts (rat)	388.95	390.70			p	p	
Clostridium acetobutylicu	382.80	391.15			b	b	
Bacillus anthracis spores	386.95	391.45			b	b	
Escherichia coli (E. coli)	392.00	393.00				b	
Adenovirus	393.00	393.00				v	
Sphaerosilus natans	388.40	393.45			b	b	
Shigella flexneri	394.00	394.00				b	
Toxoplasma (human strai	395.00	395.00				p	
Haemonchus contortus	386.80	395.50			p	p	
Branhamella (Neisseria)	394.90	396.70				b	
Endolimax nana trophozo	394.25	397.10				p	
Bacillus anthracis	393.50	398.05				b	
Clostridium perfringens s	394.20	398.10				b	

s-žabokrečina, m-bud, b-bakterije, v-virusi, y-gljivice, p-paraziti(jednoćelijski),t-gliste,x- grinje

Pathogen	KHz		350	400	450	500
	Low	High				
Trypanosoma gambiense	393.75	398.70		p		
Chilomonas, whole mount	393.75	400.00		p		
Entamoeba coli trophozoite	397.00	400.35		p		
Leptospira interrogans	397.05	401.10		b		
Strongyloides (filariform)	398.40	402.00		p		
Leucocytozoon	397.45	402.55		p		
Leishmania donovani	398.00	402.65		p		
Ancylostoma caninum	383.10	402.90	p	p		
Ancylostoma braziliense	397.60	403.25		p		
Leishmania mexicana	400.20	403.80		p		
Wart papilloma cervix sm	404.05	404.60		w		
Klebsiella pneumoniae	398.45	404.65		b		
Prosthomonas macrorh	396.85	404.75		p		
Iodamoeba butschli (2nd)	398.15	404.75		p		
Leishmania braziliensis	400.05	405.10		p		
Velloniella dispar	401.75	405.20		b		
Trichinella spiralis (musci)	403.85	405.57		p		
Wart BS	402.00	406.00		w		
Dientamoeba fragilis	401.35	406.05		p		
Wart human papilloma pl	404.70	406.75		w		
Leishmania tropica	402.10	407.40		p		
Blepharisma	405.65	407.45		b		
Trichuris sp. (male)	388.30	408.90	p	p		
Ascaris larvae in lung	404.90	409.15		p		
Pneumocystis carinii (lung)	405.75	409.15		p		
Ascaris megalocephala	403.85	409.70		p		
Mycobacterium phlei	409.65	410.65		b	b	
Wart human papilloma vir	402.85	410.70		w	w	
Cytomegalovirus (CMV) a	408.35	410.75		v	v	
Dirofilaria immitis	408.15	411.15		p	p	
Scolecoclonium	404.25	415.25		p	p	
Cryptocotyle lingua (adult)	409.95	416.00		p	p	
Proteus vulgaris	408.75	416.45		b	b	
Myxosoma	409.60	416.95		p	p	
Bacteria capsules (capsul	416.05	418.75		b		
Herpes Zoster	416.60	420.20		v	v	
Hepatitis B antigen	414.55	420.80		v	v	
Klebsiella pneumoniae (2	416.90	421.90		b	b	
Trogloodytella abressari (2	416.90	422.20		b	b	
Eurytremia pancreaticum	420.35	422.30			p	
Wart JB	418.75	422.40		w	w	
Echinoporyphium recurva	418.55	423.90		p	p	
Anaplasma marginale (2n	415.30	424.00		p	p	
Plasmodium cynomolgi	417.30	424.50		p	p	
Fasciola hepatica miracid	421.75	424.70			p	
Trypanosoma lewisi (bloo	424.50	426.00			p	
Enterobius vermicularis	420.95	426.30			p	
Giardia lamblia (trophozo	421.40	426.30			p	
Fasciola hepatica	421.35	427.30			p	
Chilomastix cysts (rat) (2	425.20	427.30			p	
Fasciola hepatica rediae	420.60	427.50			p	
Fasciola hepatica eggs	422.00	427.60			p	
Trypanosoma rhodesiens	423.50	428.55			p	
Cionorchis sinensis	425.70	428.75			p	
Hypodereum conoideum	424.45	429.55			p	
Tobacco mosaic virus	427.15	429.55			v	
Echinostoma revolutum	425.50	429.65			p	
Fasciola hepatica cercari	423.80	430.60			p	p
Capillaria hepatica (liver s	424.25	430.65			p	p

s-žabokrečina, m-bud, b-bakterije, v-virusi, y-gljivice, p-paraziti (jednoćelijski), t-gliste, x-grinje

		KHz			
		350	400	450	500
Pathogen	Low High				
<i>Trypanosoma brucei</i>	423.20 431.40		p p		
<i>Cytophaga rubra</i>	428.10 432.20		b b		
Wart CC	426.00 432.35		w w		
<i>Fasciolopsis rediae</i>	427.30 433.00		p p		
<i>Endolimax nana</i> (2nd)	430.50 433.35		p p		
<i>Mycobacterium tuberculo</i>	430.55 434.20		b b		
<i>Fasciolopsis buskii</i>	427.70 435.10		p p		
<i>Fasciolopsis miracidia</i>	427.35 435.20		p p		
<i>Fasciolopsis buskii</i> eggs	427.35 435.45		p p		
<i>Fasciolopsis cercariae</i>	429.50 436.25		p p		
<i>Cysticercus fasciolans</i>	436.40 440.05		t t		
<i>Endamoeba gingivalis</i> tro	433.80 441.00		p p		
<i>Onchocerca volvulus</i> (tu	436.30 442.10		p p		
<i>Metagonimus yokogawai</i>	437.35 442.10		p p		
<i>Macracanthorhynchus</i>	438.85 442.80		p p		
<i>Fischelodius elongatus</i>	441.75 443.20		p p		
Wart HA	434.80 444.10		w w		
<i>Passalurus ambiguus</i>	428.80 444.15		p p		
<i>Dipylidium caninum</i>	439.55 444.30		t t		
<i>Plasmodium vivax</i> smear	438.15 445.10		p p		
<i>Echinococcus granulosus</i>	441.15 446.50		t t		
<i>Iodamoeba butschlii</i> troph	437.85 448.50		p p		
Wart HRCm	438.90 448.55		w w		
<i>Taenia solium</i> (scolex)	444.00 448.90		t t		
<i>Urocleidus</i>	442.35 450.00		p p		
<i>Trypanosoma equiperdu</i>	434.60 451.25		p p		
<i>Paragonimus westermani</i>	437.80 454.20		p p		
<i>Sarcocystis</i>	450.55 454.95		p p		
<i>Haemaphysalis</i> sig. incolor (adult	443.05 455.10		p p		
<i>Gastrothylax elongatus</i>	451.90 457.10		p p		
<i>Muticeps serialis</i>	453.60 457.80		t t		
<i>Echinococcus multilocula</i>	455.85 458.35		t t		
<i>Echinococcus granulosus</i>	451.60 461.50		p p		
<i>Balanidium coli</i> cysts	458.80 462.90		p p		
<i>Stephanurus dentatus</i> (ov	457.35 463.10		w w		
Wart FR	459.30 464.75		t t		
<i>Moniezia</i> (scolex)	430.35 465.20		t t		
<i>Moniezia expansa</i> (comp	430.35 465.20		t t		
<i>Trypanosoma cruzi</i> (brain	460.20 465.65		p p		
<i>Taenia pisiformis</i> eggs (o	465.20 469.70		t t		
<i>Dipylidium caninum</i> (scol	451.95 472.15		t t		
<i>Diphyllobothrium latum</i> (s	452.90 472.30		t t		
<i>Schistosoma haematobium</i>	473.00 473.00		p p		
<i>Taenia solium</i> (cysticercu	475.00 475.00		t t		
<i>Taenia saginata</i> (cysticerc	476.50 481.05		t t		
<i>Hymenolepis diminuta</i>	445.00 481.15		t t		
<i>Hymenolepis cysticercoid</i>	478.00 481.75		t t		
<i>Taenia pisiformis</i> (cysticerc	475.20 482.10		t t		
<i>Diphyllobothrium erinacei</i>	467.25 487.55		t t		

		KHz						
		550	600	650	700	750	800	850
Pathogen	Low High							
<i>Demodex folliculorum</i> foli	682.00 682.00				x			
<i>Dermatophagoides dust</i>	707.00 707.00				x			
Meal mite	718.00 718.00				x			
<i>Sarcoptes scabiei</i> itch	735.00 735.00					x		
<i>Ornithonyssus</i> bird mite	877.00 877.00							

s-žabokrečina, m bud, b-bakterije, v virusi, y gljivice, p-paraziti (jednočelijski), t-gliste, x- grinje

Izvori

Ovaj spisak je bio tačan u trenutku kad je ova knjiga ušla u štampu. Našli smo da su jedino izvori vitamina koje navodimo nezagađeni, a izvori za biljne sastojke su navedeni samo kad smo utvrdili da su sastojci snažni, iako možda ima i drugih izvora koji nisu testirani. Autorka ovog dela nema nikakvog finansijskog interesa ni uticaja ni bilo kakve veze sa navedenim kompanijama, osim što neki članovi njene porodice rade u Centru za Izvore za samoozdravljenje.

Napomena za čitaoce van SAD

Navedeni izvori su tipične kompanije u SAD jer su mi one najpoznatije. Možda ćete biti u iskušenju da nađete još boljeg proizvođača u vašoj zemlji i nadaćete se najboljem. Moram da vam posavetujem da to ne činite. Prema mom iskustvu, proizvođač koji nije informisan o ovome najverovatnije pravi zagađene proizvode! Vaše zdravlje vredi da se toliko potrudite da nabavite proizvode od kojih će vam biti dobro. Jedan loš proizvod može vas sprečiti da postignete cilj. Ovo poglavlje ću proširiti kad saznam za prihvatljive izvore van SAD. Najbolje od svega je da naučite da sami testirate proizvode.

Proizvod	izvor
Bočice od zatamljenog stakla, 15 dl	apoteke, "Continental Glass&Plastic Inc" (na veliko)
Ulje koštice kajsije	Now Foods"
Arginin	"Now Foods", "Jomar Labs"
Artemesia (seme pelena)	"R. H. Shurmway"
Soda bikarbona	"Spectrum Chemical Co"
Koren šeć. repe	"San Francisco Herb&Natural Food Co."
Kajiševi za mašine za sušenje veša	Tri nisu sadržala azbest: "Maytag 3-12959 Poly-V"
	kajiš. "Whirlpool FSP 341-241 Belt-Drum Dr
	(zamenjuje 660996) i "Bando V-Belt A-65". "Bando
American" pravi i druge kajiševe, od kojih neki	možda odgo-
varaju vašoj sušilici. Pozovite nekog	prodavca u blizini, proverite da li
na samom kajišu	piše "Made in America"
Koncentrat višnje	Prodavnice zdrave hrane

Tinktura ljuske oraha	"Self Health Resource Center", "New Action Products"
Boraks, čist	prodavnice
Borna kiselina, čista	"Now Foods", prodavnice zdrave hrane, apoteke
Hemikalije za testiranje	"Aldrich Chemical Co.", "Spectrum Chemical Co.", "ICN Biomedicals, Inc." (isključivo hemikalije za istraživanje, uključujući "Genistein", "Boehringer Mannheim Biochemicals" (isključivo za istraživanja "Spectrum Chemical Co."
Holekalciferol	"Now Foods", prodavnice zdrave hrane
Limunska kiselina	"San Francisco Herb&Natural Food Co." (tražite svež)
Karanfilić	"Lady Lee" je jedina nezagađena marka koju sam našla
Kukuruzni skrob	"Tooth Truth" od Frank J. Jerome, može se nabaviti o New Century Press
Informacije o zubarstvu	"Spectrum Chemical Co."
EDTA	"Radio Shack" u vašoj okolini
Elektronski delovi	"Now Foods" ili prodavnica zdrave hrane
Prazne želatinske kapsule veličine 00	"Pure Water Products" (bokali), "Seagull Distribution Co."
Filteri od čistog ugljena	Laneno ulje
Distribution Co."	(za slavine, tuševe, za celu kuću)
	"Omega Nutrition USA Inc"
Mehuroviti okrek	"San Francisco Herb&Natural Food"
Kapsule đumbira	"Now Foods"
Tinktura kudjelje	"Dragon River Herbals", "Blessed Herbs"
Etil alkohol	prodavnica pica, npr votka ili "Everclear"
Koren Eupatoreum Purpureum	"San Francisco Herb&Natural Food"
Histidin	od 500 mg "Jomar Labs"
Homeopatski lekovi	"Dolios America Inc." i drugi
Hortenzija (biljka)	"San Francisco Herb&Natural Food"
Hidrogen 35%	"New Horizons Trust"
Jod, čist	"Spectrum Shemical Co."
Lugolov rastvor joda	Za razmazivanje na slajdove (ne za internu upotrebu)
	"Spectrum Chemical Co." i poljoprivrednih apoteka. Za unutrašnju upotrebu se mora posebno napraviti.
Lizin	"Bronson Laboratories"
Magnezijum oksid	"Bronson Laboratories"
Beli slez, koren	"San Francisco Herb&Natural Food"
Slajdovi za mikroskop i oprema	"Carolina Biological Supply Companu", "Ward's Natural Science Inc.", "Edmund Scientific Co. biljne apoteke
"Mlečni čičak	"San Francisco Herb&Natural Food Nijacin
Caj od divizme	100 mg ili 200 mg sa postepenim oslobađanjem,
Nijacin	"Bronson Laboratories"
Ornitin	"Now Foods", "Jomar Labs"
Orto-fosfo-lizin	"Aldrich Chemical Co."
Ozonizator	"Superior Health Products.", "LLC"
P24 antigen uzorak	"Bachem Fine Chemicals Inc."
Para-amino-Benzoinska kiselina	"Bronson Laboratories"
Peroksid	vidi hidrogen peroksid
Foto-mikrografski aparat i film	"Ward's Natural Science, Inc"
Kalijum bikarbonat	"Spectrum Chemical Co" ili u apoteci
Kalijum hlorid	"Now Foods", "Spectrum Chemical Co."
Kalijum jodid, čisti	"Spectrum Chemical Co."

Rascal (preparat)	"Kroeger Herb Products", "New Action Products"
So, natrijum hlorid (čist)	(kao Raz-kapsule)
Natrijum alginat	"Spectrum Chemical Co.", nabavite USP.
"Stecia" prah	"Spectrum Chemical Co." ili prodavnice zdrave hrane
Čaj	"Now Foods"
Talijum, homeopatski	"San Francisco Herb&Natural Food" kupujte u svežnjevima, bilo koji od samo jedne biljke
Alfa lipoička kiselina (tioktička)	"Dolisos America"
Uva	"Maypro Industries"
Vanila, ekstrakt	"Natures Way" ili prodavnica zdrave hrane
Biljni glicerini	"Durkee's" ili meksičke marke
Vitamin B kompleks	"Noe Foods" ili prodavnica zdrave hrane
Vitamin B ₂ (riboflavin)	"Bronson Laboratories"
Vitamin B ₆	"Nutrition Headquarters" (250 mg) ili "Bronson Laboratories" (100 mg)
Vitamin B ₁₂ oriblete	"Bronson Laboratories", "EDOM Labs"
Vitamin C (askorbinska kiselina)	"Bronson Laboratories"
Vitamin D 50.000 ij	"Self-Health Resource Centre"
Vitamin E kapsule	Od zubara, na recept ili pogledaj "Recepte"
Vitamin E ulje	"Bronson Laboratories"
Soda za pranje (natrijum karbonat)	"Now Foods"
Bokali sa filterom za vodu	prodavnice
Pelin, kapsule	"Pure Water Products"
Cink	"Self-Health Resource Center", "Kroeger Herb Products", "New Action Products"
CINK OKSID	"Bronson LABORATORIES"
	"Spectrum Chemical Co."

Adrese proizvođača

Aldrich Chemical Co. P.O. Box
355 Milwaukée, WI 53201
(414)273-3850

Bachem Fine Chemicals Inc.
3132 Kashiwa St. Torrance, CA
90505 (310)539-4171

Bando American Inc.
1149 West Bryn Mawr Itasca, IL
60143 (800)829-6612 (630) 773-6600

Blessed Herbs 109 Barre
Plaines Rd. Oakham, MA 01068
(508) 882-3839

Boehringer Mannheim
Biochemicals 9115 Hague Rd.
P.O. Box 50414 Indianapolis, IN
46250 (800)262-1640 (317)849-9350

Bronson Laboratories 600 E.
Quality Drive American Fork, UT
84003-3302 (800)610-4848

Carolina Biological Supply Co.
2700 York Rd. Burlington, NC
27215 (800) 334-5551 (919) 584-
0381

Continental Glass & Plastic, Inc.
841 West Cermak Rd. Chicago,
IL 60608-4582 (312) 666-2050
Dolisos America, Inc. 3014
Rigel Ave Las Vegas, NV 89102
(800) 365-4767 (702) 871-7153

Dragon River Herbals
PO Box 74
Ojo Caliente, NM 87549
(800) 813-2118
(505) 583-2118

Edmund Scientific Co. 101 E.
Gloucester Pike Barrington, NJ
08007 (856) 573-6250

EDOM Labs, Inc. 860 Grand
Boulevard P.O. Box 780 Deer
Park, NY 11729 (516) 586-2266
(800) 723-3366

Fisher Scientific EMD 485 S.
Frontage Rd. Burr Ridge, IL
60521 (800) 955-1177

ICN Pharmaceuticals, Inc.
Biomedical Division 3300
Irvine Blvd. Costa Mesa, CA
92626 (714) 545-0113 (800) 854-
530

Jomar Labs
251-B East Hacienda Avenue
Campbell, CA 95008
(800) 538-4545
(409) 374-5920

Kroeger Herb Products (whole-
sale:) 805 Walnut St. Boulder,
CO 80302 (800) 225-8787
(303) 443-0261 (for retail call:)

Hanna's Herb Shop 5684
Valmont Rd. Boulder, CO 80301
(800) 206-6722

Maypro Industries 2700
Westchester Ave. Purchase, NY
10577 (914) 251-0701

Nature's Way
1375 N. Mountain Springs Pkwy
Springville, UT 84663
(800) 962-8873
(801) 489-1500

New Action Products (USA)
P.O. Box 540
Orchard Park, NY 14127
(800) 455-6459
(716) 662-8000

New Action Products (CANADA)
PO Box 141
Grimsby, Ont. L3M4G5 Canada
(800) 541-3799
(716) 873-3738

New Century Press 1055 Bay
Blvd., Suite C Chula Vista, CA
91911 (800)519-2465 (619)476-
7400

New Horizons Trust
53166 St. Rt. 681 Reedsville, OH
45772 (800) 755-6360 (614)378-
6366

Now Foods (wholesale only) 395
Glen Ellen Road Bloomingdale,
IL 60108 (800)999-8069 (630)
545-9000

Omega Nutrition USA, Inc.
6515 Aldrich Rd. Bellingham, WA
98226 (800)661-3529

Superior Health Products, LLC
13549 Ventura Blvd. Sherman
Oaks, CA 91423 (800)700-1543
(818)986-9456

Pure Water Products 10332
Parkview Ave. Westminster, CA
92683 (800) 478-7987
R. H. Shumway P.O. Box 1
Graniteville, SC 29829 (803)
663-9771

San Francisco Herb & Natural
Food Co.
47444 Kato Road Fremont, CA
94538 (800) 227-2830 whole-
sale (510)601-0700 retail

Seagull Distribution Co. 3670
Clairemont Dr. San Diego, CA
92117 (858) 270-7532

Self Health Resource Center
1055 Bay Blvd., Suite A
Chula Vista, CA 91911
(800)873-1663
(619) 409-9500 (USA)
(780) 475-2403 (Canada)

Southern Biological Supply
Company P.O. Box 368
McKenzie, TN 38201 (800) 748-
8735 (901)352-3337

Spectrum Chemical Co. 14422
South San Pedro Street
Gardena, CA 90248 (800)791-
3210 (310)516-8000

Ward's Natural Science, Inc.
5100 West Henrietta Road
Rochester, NY 14692 (716)359-
2502 (800) 962-2660

Finale

Nadam se da ste došli do istog srećnog zaključka do koga sam i ja došle pre nekoliko godina! Da mi ljudi nemamo na stotine raznih bolesti i poremećaja. Imamo samo dva! Stvari koje se uvlače ili ušunjavaju u nas. I toksine: neprirodne hemikalije koje nesvesno udišemo ili jedemo.

Živa stvorenja su i velika i mala: od crva koje možemo da vidimo do mikroskopskih bakterija, virusa i gljivica. Nežive stvari su zagađivači u vazduhu, hrani, zubnom metalu i proizvodima za telo. Ako unesemo mnogo tih zagađivača, to slabi sposobnost tela da se otarasi tih živih napadača. I tako, postepeno, kako postajemo stariji ili bolesniji, napadači u telu izbijaju na vrh i preuzimaju vlast. Nemojte da se obeshrabrite ako imate lupus, cerebralnu paralizu, ili bilo koju bolest koja zvuči komplikovano. Svaka bolest je primer istog procesa.

Dobra vest je da naše telo može da povрати vlast tako što će te lupeže izbaciti napolje. Mi mu moramo pomoći tako što ćemo izbaciti zagađivače. Na sreću, mi ne moramo da čitav posao obavimo sasvim sami, potrebno je jedino da pomognemo. Naše telo ima čudesnu moć da se samo pročisti.

Svođenjem hroničnih bolesti na dva problema, to postaje izvodljivo. Loše zdravlje, čak i starenje, može se preokrenuti. Zdravlje se vraća i nagrađuje vas.

Sa novim elektronskim uvidom i tehnologijom, uključivanjem preki-dača mi možemo da ubijemo parazite u nama. Veći izazov je da sprečimo ponovnu infekciju. Slično tome, zagađivači se mogu otkriti za samo nekoliko dana, što nam daje dovoljno vremena da se sudbina svakog bolesnika, čak i obolelog od smrtonosnih bolesti, preokrene pre nego što se dogodi tragedija.

Tragedije hirurgije, presađivanja organa, zračenja, hemoterapija, velikih doza lekova, pa čak i smrt, mogu se izbeći. Najuzbudljivija avantura vašeg života može biti to što ćete preokrenuti tok bolesti i postati sjajan primer svog predašnjeg dobrog zdravlja.

Lako je ubiti vaše napadače: naprosto kupite ili napravite spravu koja

to može da učini i uzimajte odgovarajuće trave. U vašoj je moći i da očistite sve plombe, proteze i drugo što imate u ustima – nadajmo se da vam to nije nedostupno skupo. Zamena proizvoda za telo nezagađenim varijantama takođe nije nesavladiv zadatak. Čišćenje vaše okoline može biti kamen spoticanja. Ako ne možete da očistite vazduh koji udišete, vodu, tepihe, nameštaj – preselite se! Preselite se u zdraviji stan! Otarasite se svega toga. Kao mačka koja prenosi svoje mačiće na bezbednije mesto, naprosto se preselite.

Najzdravija kuća je – biti napolju. Ako ste bili veoma bolesni, preselite se dovoljno daleko na jug da izbegnete grejanje i hlađenje. Sedite čitav dan napolju u hladovini. Koristite svoju novu mudrost i oštro oko da odaberete novo prebivalište što je moguće manje zagađeno. Bez frižidera u kući. Bez erkondišna. Bez izolacije staklenom vunom. Bez fosilnih goriva. Bez garaže vezane uz kuću. Bez tepiha ili tapaciranog nameštaja, bez sveže boje, bez pesticida. Postanite primitivni. Zdravlje je primitivno. Vi ste rođeni primitivni – sa zdravljem. Čak i da niste, možete da poništite mnogo “nasleđenih” oštećenja.

Ne slušajte zloguke koji vas ubeđuju da se ništa ne može učiniti dok se ne zameni neki gen. Vaši geni su bili pouzdani milionima godina. Geni su najpouzdaniji od svih supstanci u vašem telu. Oni nisu lažni. Oni su samo ometeni u svom poslu. Njima zapovedaju metali i geni drugih vrsta. Geni parazita, bakterija i virusa. Oni ne bi bili tu da nije bilo zagađivača. Oni puštaju napadače u najstrožije čuvane kutke vašeg bića: vaše gene. Ali, sada možete da lupeže izbacite napolje i ponovo prisvojite svoju teritoriju. Nisu vam potrebni novi geni. Vama je naprosto potrebno da se vaši sopstveni geni vrate na posao, pod zapovedništvom vašeg sopstvenog tela i da rade za vas.

SADRŽAJ:

POSVETA	4
ZAHVALNICE	4
Predgovor	5
OBEĆANJA	7
Samo dva zdravstvena problema	8
Budite zdravstveni detektiv	9
Otkriće	10
Sve ima svoju jedinstvenu frekvenciju	14
Selektivno uništavanje elektricitetom	15
Bioradijacija	17
Uništavanje štetočina zaperom	18
Spektar bioradijacije	21
Konstrukcija zapera	23
Ubijanje preživelih patogena	24
Spisak delova zapera	25
Sklapanje "zapera"	27
Korišćenje zapera	31
Jednostavni generator impulsa	32
Upotreba jednostavnog impulsa	33
Paraziti i zagađenje	35
Najopasniji paraziti	36
Zagađenje	39
Zagađenje rastvaračima	40
Zagađenje metalima	40
Gljivični toksini	41
Fizički otrovi	42
Hemijski otrovi	43
Kako se zaista razboljevamo?	45
Zdravlje za vas same	48

Kako da se lečite	49
Put ka dobrobiti	50
Bol od glave do pete	53
Potraga za bakterijama	55
Šta ćete otkriti	55
Bol u nožnom prstu	56
Uravnotežite svoj pH	58
Bol u stopalima	60
Bol u peti	61
Bol u nogama kod dece	69
Bol u nogama kod odraslih	70
Procedura za lečenje bola u nogama	72
Fibromiozitis i fibromialgija	74
Bol u zglobovima ili artritis	77
Osteoartritis ili uobičajeni artritis	78
Reumatoidni artritis	81
Alergijski artritis	82
Bol u butini	84
Bol u boku	85
Jačanje kostiju	87
Bol u preponama	89
Bol u krstima	93
Bol u donjem delu trbuha	94
Bol u želucu	96
Zapaljenje slepog creva	97
Bol unirarnog trakta	97
Sindrom nadražljivih creva, kolitis i spastično debelo crevo ..	98
Kronova bolest	98
Bol u sredini trbuha	103
Intersticijalni cistitis	103
Bol u materici	104
Endometroza	104
Kontracepcija	107
Mirni grlić materice (cerviks)	107
Sindrom menopauze, talasi vreline	108
Neplodnost	112
Mučnina	114

Problemi sa prostatom	118
Bol u slabini	121
Bol u srednjem trbuhu, bol u želucu	124
Čir na želucu	125
Hijatus hernija	125
Bolesti disajnih puteva	127
Astma	127
Bronhitis, gušobolja, hronični kašalj	132
Bol u dojnama	134
Osetljivost dojki	135
Mastopatija	136
Srčani bol	138
Usporen puls/Sinkopa (padanje u nesvest)	140
Bol u grudima	140
Bol u gornjem delu leđa	141
Bolovi u ramenima	142
Bol gornjeg dela ruke	143
Bol u laktu	144
Bol u ručnom zglobu	145
Bol u palcu i bol u šaci	145
Bol u prstima	145
Bol u pozadini vrata	146
Bol u prednjem delu vrata	146
Privremeni problemi u viličnom zglobu	147
Zubobolja	148
Gušobolja	149
Bol oka	149
Degeneracija žute mrlje	151
Glavobolje i migrene	151
Zapaljenje uha	157
Zujanje u ušima	158
Bol u temenu	160
Bolesti koje ne izazivaju bol	161
Dijabetes	161
Preddijabetičko stanje	166
Mladalački dijabetes	166
Herpes	167

Umor	169
Problemi sa kožom	175
Ciste lojnih žlezda	175
Osip na koži	176
Koprivnjača	178
Akne	178
Psorijaza, ekcemi	179
Bradavice	181
Stadijumi pantljičare	182
Grip	186
Groznica	188
Multipla skleroza i amiotrofična lateralna skleroza	189
Visok krvni pritisak	194
Glaukom	198
Kvarenje zuba	198
Mišićne bolesti	202
Mišićna distrofija	203
Miastenija gravis	204
Opšte alergije	205
Bolest okoline	206
Alkoholizam	210
Zavisnost od alkohola	211
Epileptičke i slične napade... ..	213
Problemi sa preteranom telesnom težinom	219
Problemi sa spavanjem	222
Apnea u snu	233
Nesanica	224
Gljivične infekcije	227
Dečiji osip	227
Lečite i ostale gljivice na isti način	228
Metiljavost	229
Metilji i rastvarači	229
Metilji nisu sami	231
Peckanje i utrnulost	233
Depresija	236
Manična depresija	237
Šizofrenija	240
Autizam	242

Problemi sa varenjem	245
Alchajmerova bolest	247
Demencija, gubitak pamćenja	250
Odlaganje starenja	253
Ishrana	253
Povećajte kiseonik	256
Nijacin	257
Privremeni ishemični napadi, moždani udari i purpura	258
Krvni pritisak	259
Zagađenje vazduha	260
Anemija	261
Kiselost	263
Povećajte minerale	264
Helatna terapija	265
Puls	265
Zdravlje srca	266
Slaba bešika	268
Loše varenje	270
Žvakanje	270
Želudačna kiselina	271
Salmonela i šigela	272
Ostali pokazatelji	273
Žuč	274
Zatvor	275
Izbacite napolje svoje probleme	276
Regulacija šećera	276
Ishrana za starije osobe koje pate od dijabetesa	277
Doručak	277
Ručak	278
Glavni obrok	281
Večera	283
Dodaci za dijabetičare	283
Dijabetičari izlaze u restoran	283
Posebna uputstva za ishranu starijih	283
So	285
Tremor (drhtavica)	286
Lekovi za tremor	287
Slabost	290
Srčano oboljenje	291

Odnos srca i bubrega	293
Diuretici	294
Osećati se ugodno	295
Gubitak sluha	297
Nesanica	298
Zdrave navike	299
Još uvek nismo stari	300
Izuzetna dugovečnost	301
Umiranje	301
Lečenje raka	303
Ostala oboljenja prouzrokovana metiljem	303
U sprezi sa rastvaračem	304
Proizvodi zagađeni propil alkoholom	307
Oporavak posle izlečenja od raka	308
Biljni program za uništenje parazita	309
Kura za trajno čišćenje od parazita	313
Kura protiv parazita za kućne ljubimce	314
Paraziti su nestali, na redu su toksini	317
Pazite na bakterije	317
Pomozite i svojoj porodici	318
Aflatoksin	319
Lečenje HIV-a ili SIDE	321
Metod lečenja	323
Proizvodi zagađeni benzenom	323
Plan za budućnost	325
Lečenje obične prehlade	327
Faze pantljičare ili grinje	327
Plesni i prehlade	330
Lečenje	333
Ishrana bez plesni	334
Sprečavanje	337
Lečenje simptoma	338
Pravo poreklo virusa	339

Telesna mudrost i zašto loša hrana ima dobar ukus	343
So	343
Masti	344
Skrob	344
Šećer	344
Odbojnosti	345
Nadmudriti želju	346
Povratak na normalu	347
Toksična hrana	348
Plesniva hrana	350
Aflatoksin	351
Iskorenjivanje aflatoksina	352
Zearalenon	352
Sterigmatocistin	353
Glavica	354
Citohalazin B	356
Kodžika kiselina	356
T-2 toksin	356
Plesni sirka i prosa	356
Patulin	356
Izbegavanje plesni	357
Prestanak konzumiranja žitarica	360
Kućni ljubimci nam daju zdravstvene pouke	361
Laka poboljšanja načina života	363
Živeti sa rukama blizu usta	363
Bolje navike za pranje rublja	364
Bolje navike pri kućenju	365
Bolje domaćinstvo	367
Zatvoreni ili otvoreni prozori?	370
Kakvo grejanje	371
Otarasiti se grinja	372
Četiri čišćenja	375
Čišćenje zuba	375
Uputstva za zdrava usta	377
Užasi zubarstva koje koristi metale	381
Dobrobiti od sređivanja zuba	384
Čišćenje ishrane	385

Doručak	385
Ručak	386
Večera	387
Napitci	388
Užasi u kupovnim napitcima	391
Pripremanje hrane	394
Uputstva za namirnice	395
Izlazak na večeru	397
Čišćenje tela	398
Prestanite da koristite dodatke ishrani	402
Neškodljivi dodaci	404
Čišćenje kuće	406
Vaš podrum	406
Vaša garaža	407
Posebno čišćenje od freona (CFC)	408
Posebno čišćenje od staklene vune	409
Posebno čišćenje od azbesta	409
Vaša kuća	410
Neprirodne hemikalije	413
BIOELEKTRONIKA	419
Pravljenje sinhrometra	419
Sinhrometar iz hobi kompleta	420
Pravljenje test-ploča	422
Spisak delova za test ploče	422
Sklapanje test pločica	422
Upotreba sinhrometra	424
Rezonanca	425
Lekcija jedan	427
Bela krvna zrnca	429
Kako napraviti uzorak belih krvnih zrnaca	430
Lekcija dva	430
Lekcija tri	431
Lekcija četiri	431
Priprema test supstanci	432
Nečiste test supstance	432
Pravljenje organskih uzoraka	437
Pravljenje potpunog kompleta uzoraka tkiva	438
Nabavka potpunog kompleta uzoraka tkiva	438

Uzorci telesnih tečnosti	439
Lekcija pet	440
Lekcija šest	441
Lekcija sedam	443
Testiranje vazduha	444
Testiranje drugih osoba	445
Lekcija osam	445
Testiranje pljuvačke	446
Lekcija devet	446
Testiranje zamene	447
Lekcija deset	447
Lekcija jedanaest	449
Lekcija dvanaest	450
Lekcija trinaest	451
Lekcija četrnaest	451
Lekcija petnaest	452
Lekcija šesnaest	452
Lekcija sedamnaest	453
Ostljivost testiranja na загаđivače u proizvodima	455
Lekcije upotrebe mikroskopa	455
Snimanje onog što vidite	458
Korišćenje generatora frekvencija	459
Teorija	459
Lekcija osamnaest	460
Lekcija devetnaest	461
Lekcija dvadeset	462
Lekcija dvadeset i jedan	463
Lekcija dvadeset dva	463
Lekcija dvadeset tri	464
Lekcija dvadeset četiri	464
Lekcija dvadeset pet	464
Lekcija dvadeset i šest	464
Lekcija dvadeset sedam	464
Lekcija dvadeset i osam	465
Lekcija dvadeset devet	465
RECEPTI	469
Recepti za napitke	469
Limunada	469
Sok od svežeg paradajza	469
Sok od svežeg ananasa	470

Milk šejk od javorovog sirupa	470
Jenki napitak	470
Vruće mleko sa vanilom	470
Crveno mleko	470
C-Mleko	470
Moj sopstveni gazirani napitak	471
Moj Super-C napitak	471
Pol a i pol a	472
Kiselo mleko-C	472
Recepti za hranu	472
Svakodnevne namirnice	472
Dve granole	473
Kikiriki puter	474
Zaslađivanje i začini	475
Džemovi	476
Preliv za salatu sa vitaminom C	476
Sos od sira	476
Kiseli krem sa vitaminom C	476
Jogurt	477
Supe	477
Ribe i plodovi mora	477
Pečene jabuke	477
Sladoled za 5 minuta	478
Primer jelovnika za nedelju dana	478
Recepti za prirodne proizvode za telesnu upotrebu	480
Tečni boraks sapun	481
Za veš	481
Za posude	482
Za mašinu za pranje suda	482
U sudoperi	482
Šampon	483
Sprej za kosu	484
Domaći sapun	484
Tečni sapun	485
Sredstvo za dezinfekciju kože	485
Dezodorans	486
Pranje zuba	487
Za proteze	487
Vodice za usta	488

Rastvor za kontaktna sočiva	488
Mast za usne	488
Prašak za stopala	488
Losion za lečenje i vlaženje kože	489
Ostali lekoviti kremovi za kožu	489
Ulje za masažu	490
Losion za sunčanje	490
Melem za nos	491
Brzi omekšivač kože od kukuruznog skrob	491
Omekšivač za kožu od kukuruznog skrob	491
Posle brijanja	492
Podmazivači	492
Maramice za bebe	492
Maramice za odrasle	492
Recepti za prirodnu kozmetiku	493
Lajner za oko i olovka za obrve	493
Karmin	494
Puder za lice	494
Puder u čvrstom obliku	494
Recepti za sredstva za čišćenje	495
Za čišćenje poda	495
Sredstvo za čišćenje nameštaja i prozora	495
Sredstvo za poliranje nameštaja	495
Sredstvo protiv insekata	495
Sredstvo protiv mrava	495
Sprej za cveće i bilje	496
Kuglice protiv moljaca	496
Sredstvo za čišćenje tepiha	496
Recepti za poboljšanje zdravlja	497
Ekstra jaka tinktura od ljuske crnog (divljeg) oraha	497
Tinktura od ljuske crnog (divljeg) oraha (obične jačine)	498
Ekstrakt ljuske crnog (divljeg) oraha (u vodi)	499
Kvasija (Južnoamerički gorkun, surinamsko gorko drvo)	500
Sredstvo za izazivanje menstruacije	500
Kura za creva	500
Čaj protiv zatvora	501
Mršavljenje	502

Kopar	502
Čišćenje bubrega	503
Biljke za jetru	505
Čišćenje jetre	506
Sastojci	508
Lugolov rastvor joda	511
Kapi vitamina D	512
Frekvencije patogenih organizama	513
Opseg familije organizama	513
Frekvencije plesni, i mikotoksina	514
Bakterije i virusi	515
Oble gliste, pljosnate gliste i jednoćelijske životinje	518
Bradavice	521
Pantljičare	521
Grinje	522
Razne frekvencije	522
Toksični elementi	523
Rastvarači	525
Tabela frekvencija patogena	527
Izvori	531
Finale	537